



KUCHEN UND MUFFINS

Himbeer-Mandel-Biskuitkuchen

Lockerer Biskuitkuchen zur Hälfte aus gemahlenden Mandeln und zur Hälfte aus Fibriya Biskuit mit Vanillegeschmack. Der Fibriya-Ballaststoffmix sorgt dafür, dass du im Rezept deutlich weniger gemahlene Mandeln brauchst. Dadurch hat der Kuchen viel weniger Kalorien und Kohlenhydrate als klassische Keto-Biskuitkuchen mit Mandelmehl oder gemahlenden Mandeln.

Menge: 8 Stücke

173,6
kcal

2,3 g verwertbare Kohlenhydrate

7,8 g Ballaststoffe

7,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 30 g Butter
- 4 Eier
- 40 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 1 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 2 TL Zimt (kann weggelassen werden, wenn du ihn nicht magst)
- 1 TL Fibriya Backpulver
- 50 g Milch
- 50 g Mandeln
- 40 g (halbe Packung) Fibriya Biskuit mit Vanillegeschmack
- 100 g tiefgekühlte Himbeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix.
2. Rühre zum Schluss auch den Biskuit-Ballaststoffmix unter.
3. Hebe die Himbeeren vorsichtig unter den Teig.
4. Fülle den Teig in eine Silikon-Kastenform.
5. Backe den Kuchen bei 170 °C ohne Umluft 50 Minuten.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	173,6 kcal	112,4 kcal
Energie	719,3 kJ	465,7 kJ
Fett	13,0 g	8,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g	2,9 g
Kohlenhydrate	10,6 g	6,9 g
– davon Zucker	1,9 g	1,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,3 g	5,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,3 g	1,5 g
Ballaststoffe	7,8 g	5,1 g
Eiweiß	7,9 g	5,1 g
Salz	0,6 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗