



TORTEN

Ketogene Diät-Walusstorte

Auf einen weichen, würzigen Teig kommen eine reichhaltige Walnussfüllung und eine zuckerfreie Schokoladenschicht. Die angegebene Menge reicht für eine 17 cm große Tortenform.

Menge: 8 Scheiben Walusstorte

330,8
kcal

3,2 g verwertbare Kohlenhydrate

6,2 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Teig:

- 1 Ei (Größe M)
- 10 g Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 40 g Milch
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 35 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix

Walnussfüllung:

- 2 Eier
- 200 g gemahlene Walnüsse
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack

Schokoladenglasur:

- 60 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- 30 g Milch
- 2 Esslöffel Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 10 g Olivenöl oder Butter

Dekoration:

- gehackte Walnüsse und getrocknete Himbeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig

1. Das Ei, die Milch, das Süßungsmittel und das Öl oder die Butter verrühren, anschließend den Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Den Teig mithilfe eines Silikonspatels vermengen und anschließend gleichmäßig auf den mit Backpapier ausgelegten Boden einer Tortenform drücken.

Walnussfüllung

1. Die Zutaten vermischen und die Füllung anschließend gleichmäßig in der Tortenform verteilen.

Backen

1. Bei 180 °C ohne Umluft 30 Minuten backen.

Schokoladenglasur

1. Über einem Wasserbad schmelzen und anschließend über den Kuchen träufeln.

Dekoration

1. Gehackte Walnüsse und getrocknete Himbeeren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	330,8 kcal	280,3 kcal
Energie	1366,2 kJ	1157,8 kJ
Fett	30,1 g	25,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g	5,3 g
Kohlenhydrate	23,1 g	19,6 g
– davon Zucker	1,3 g	1,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	19,9 g	16,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,2 g	2,7 g
Ballaststoffe	6,2 g	5,3 g
Eiweiß	9,2 g	7,8 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)