



KUCHEN UND MUFFINS

Biskuitrolle mit Mascarponecreme und Johannisbeeren

Biskuitrolle mit Mascarponecreme und tiefgekühlten Früchten, zubereitet mit Fibriya Universal Ballaststoffmix.

Menge: 1 Rolle

198,8
kcal

3,9 g verwertbare Kohlenhydrate

5,3 g Ballaststoffe

5,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Biskuit (Backblechgröße):

- 4 Eier
- 150 g Kokosmilch aus der Dose (oder Naturjoghurt)
- 10 g Fibriya Backpulver
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zutaten für die Mascarponecreme:

- 250 g Mascarpone
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 2 Teelöffel Fibriya Erythrit Orange
- 150 g Johannisbeeren oder andere tiefgekühlte Beeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Eier mit Kokosmilch (oder Naturjoghurt), Backpulver und Süßungsmittel verrühren. Die Eier müssen nicht schaumig geschlagen werden – sie kommen im Ganzen hinein! Zum Schluss den Ballaststoffmix unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen.
2. Bei 180 Grad 20 Minuten backen (ohne Umluft).

Fruchtige Mascarponecreme

1. Mascarpone mit dem Erythrit mit Orangengeschmack und dem Balance-Süßungsmix verrühren.
2. Den abgekühlten Biskuit mit der Mascarponecreme bestreichen, mit Johannisbeeren oder anderen Früchten bestreuen und aufrollen.
3. Zum Garnieren kannst du einfach Pudererythrit auf die Rolle streuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	198,8 kcal	1775,7 kcal
Energie	821,6 kJ	7337,0 kJ
Fett	17,0 g	152,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,3 g	101,0 g
Kohlenhydrate	14,2 g	127,2 g
– davon Zucker	2,7 g	24,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,4 g	92,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,9 g	34,4 g
Ballaststoffe	5,3 g	47,3 g
Eiweiß	5,5 g	49,1 g
Salz	0,1 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)