



KUCHEN UND MUFFINS

Keto-Gerbeaud-Schnitten mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Genau wie das Original! 🍷 Nur mit unglaublich wenig Kohlenhydraten! ❤️ Kohlenhydratreduzierte Gerbeaud-Schnitten, reich an Ballaststoffen.

Menge: 20 Stück

306,2
kcal

2,7 g verwertbare Kohlenhydrate

8,5 g Ballaststoffe

7,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Teigböden:

- 30 g Butter
- 3 Eier
- 5 g Fibriya Backpulver
- 50 g Milch
- 50 g Fibriya Erythrit
- 1 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 60 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die zuckerfreie Walnussfüllung:

- 200 g gemahlene Walnüsse
- 200 g Orangenmarmelade ohne zugesetzten Zucker
- 40 g Fibriya Puder-Erythrit

Für die Schokoladenglasur:

- 100 g dunkle Schokolade ohne zugesetzten Zucker
- 2 Esslöffel Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Teig der Böden alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermischen. Die Butter geschmolzen und flüssig hinzufügen.
2. Zum Schluss den Ballaststoffmix dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig abgedeckt mit Frischhaltefolie 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. (Er kann auch länger ruhen; es gibt keinen Grund zur Eile.)
4. Den Teig in 3 gleich große Teile teilen. Auf einer leicht mit Ballaststoffmix bestäubten Arbeitsfläche dünne Teigböden ausrollen, passend zur verwendeten Form (eine Springform mit 24 cm Durchmesser oder eine rechteckige Form mit ähnlichen Proportionen).
5. Die Füllung zubereiten: Walnüsse, Marmelade und Süßungsmittel vermischen.
6. Einen Teigboden unten hineinlegen und die Hälfte der Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Mit dem nächsten Teigboden bedecken, die andere Hälfte der Füllung darauf verteilen und zum Schluss den letzten Teigboden darauflegen.
7. Im Backofen bei Ober- und Unterhitze, ohne Umluft, bei 180 Grad 20 Minuten backen.
8. Die Schokoladenglasur zubereiten: Die dunkle Schokolade über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Mit dem Öl glatt rühren und anschließend gleichmäßig über die fertig gebackenen, abgekühlten Gerbeaud-Schnitten träufeln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	306,2 kcal	140,2 kcal
Energie	1265,8 kJ	579,8 kJ
Fett	26,9 g	12,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g	3,0 g
Kohlenhydrate	19,9 g	9,1 g
– davon Zucker	2,1 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	17,2 g	7,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,7 g	1,2 g
Ballaststoffe	8,5 g	3,9 g
Eiweiß	7,1 g	3,3 g
Salz	0,1 g	0,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)