



Fibriya-Biskuitrolle

Diese Biskuitrolle ist ein perfektes Beispiel dafür, wie sich auch mit nur wenig Fibriya Universal Ballaststoffmix ein köstliches, leichtes Gebäck zubereiten lässt.

Menge: 10–12 Scheiben

130,8
kcal

3,7 g verwertbare Kohlenhydrate

6,0 g Ballaststoffe

5,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 150 g Kokosmilch aus der Dose oder Naturjoghurt
- 10 g Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Erythrit
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Zuckerfreie Marmelade nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit der Kokosmilch oder dem Joghurt, dem Backpulver und dem Erythrit verrühren.
2. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und glatt verrühren.
3. Die Masse in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (30 × 35 cm) streichen und anschließend 20 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.
4. Den fertigen Biskuit noch warm mitsamt dem Backpapier aufrollen und anschließend vollständig auskühlen lassen.
5. Nach dem Auskühlen mit zuckerfreier Marmelade bestreichen und erneut aufrollen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	130,8 kcal	61,6 kcal
Energie	542,6 kJ	255,5 kJ
Fett	9,2 g	4,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	2,8 g
Kohlenhydrate	14,4 g	6,8 g
– davon Zucker	3,4 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,6 g	5,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,7 g	1,8 g
Ballaststoffe	6,0 g	2,8 g
Eiweiß	5,6 g	2,6 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)