



KLEINGEBÄCK

Red-Velvet-Kugeln

Ein schneller Genuss für die ganze Familie.

Menge: 18 Kugeln

246,4
kcal

5,3 g verwertbare Kohlenhydrate

9,9 g Ballaststoffe

7,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 10 Gramm Olivenöl
- 25 Gramm Joghurt
- 3 Teelöffel Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 44 Gramm Fibriya Red Velvet Biskuit Ballaststoffmix
- 100 Gramm Mascarpone
- 1 Esslöffel Erdbeerkonfitüre
- Zum Wälzen: 3 Esslöffel Kokosraspel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Olivenöl, dem Joghurt und dem Süßungsmix gründlich verrühren.
2. Erst anschließend den Red-Velvet-Ballaststoffmix unterrühren.
3. In eine Silikonform füllen und 3,5 Minuten in der Mikrowelle backen.
4. Auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.
5. Zerkrümeln und mit der Mascarpone und der Konfitüre vermengen.
6. Daraus kleine Kugeln formen und anschließend in Kokosraspeln wälzen.
7. Im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	246,4 kcal	51,1 kcal
Energie	1021,6 kJ	211,7 kJ
Fett	19,5 g	4,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	10,6 g	2,2 g
Kohlenhydrate	8,2 g	1,7 g
– davon Zucker	4,7 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,9 g	0,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,3 g	1,1 g
Ballaststoffe	9,9 g	2,0 g
Eiweiß	7,3 g	1,5 g
Salz	0,8 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)