TORTEN DESSERTS IM GLAS UND PUDDINGS

Schokoladen-Mascarpone-Dessert 🍫

Weicher Biskuit, cremige Schokolade und eine zarte Mascarponecreme, geschichtet zu einem köstlichen Low-Carb-Dessert, von dem eine großzügige Menge entsteht.

Menge: 16 Desserts **287,8 kcal** **4,5 g verwertbare Kohlenhydrate** **4,4 g Ballaststoffe** **5,9 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 6 Eier
- 20 g Olivenöl
- 30 g Wasser
- 80 g Fibriya Schwarzer Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für die Schokoladencreme:

- 100 ml Milch
- 100 g Zartbitterschokolade mit 81 % Kakaoanteil
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Mascarpone
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix (oder nach Geschmack)

Für die weiße Creme:

- 500 g Mascarpone
- 200 ml Schlagsahne
- Fibriya Balance Süßungsmix nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Süßungsmix schaumig schlagen, dann das Wasser und das Olivenöl dazugeben.
2. Den Fibriya Schwarzer Biskuit – Low-Carb Keto Ballaststoffmix unterheben und den Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Form fertig backen.
3. Für die Schokoladencreme die Milch erhitzen, über die fein zerbrochene Schokolade gießen und glatt rühren.
4. Sobald die Masse etwas abgekühlt ist, die Schlagsahne, die Mascarpone und den Süßungsmix dazugeben und cremig rühren.
5. Den abgeschnittenen und im Zerkleinerer zerbröselten Biskuit ebenfalls unter die Creme heben.
6. Für die weiße Creme die Mascarpone, die Schlagsahne und den Süßungsmix cremig rühren.
7. Den Biskuit und die Cremes übereinanderschichten und anschließend einige Stunden kalt stellen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	287,8 kcal	319,7 kcal
Energie	1189,1 kJ	1320,6 kJ
Fett	26,4 g	29,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	15,5 g	17,2 g
Kohlenhydrate	11,4 g	12,6 g
– davon Zucker	3,9 g	4,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,9 g	7,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,5 g	5,0 g
Ballaststoffe	4,4 g	4,9 g
Eiweiß	5,9 g	6,5 g
Salz	0,4 g	0,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗