

Biskuit ohne Ei

Eifrei zubereiteter Biskuit mit Heidelbeeren.

Menge: Kuchen mit 22 cm Durchmesser

160,7
kcal

3,3 g verwertbare Kohlenhydrate

10,5 g Ballaststoffe

2,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 40 g Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix
- 200 ml Kokoscreme
- 70 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 15 Heidelbeeren
- 1 TL braunes Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Kokoscreme mit dem Biskuit-Ballaststoffmix verrührt.
2. Anschließend habe ich 40 ml Wasser zur Mischung gegeben.
3. Ich habe Heidelbeeren auf den Teig gelegt.
4. Ich habe die Oberfläche mit braunem Erythrit bestreut.
5. Bei 170 Grad habe ich den Biskuit 40 Minuten gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	160,7 kcal	617,1 kcal
Energie	671,1 kJ	2576,9 kJ
Fett	13,0 g	49,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	12,2 g	47,0 g
Kohlenhydrate	19,8 g	76,1 g
– davon Zucker	2,5 g	9,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,5 g	63,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,3 g	12,6 g
Ballaststoffe	10,5 g	40,4 g
Eiweiß	2,4 g	9,2 g
Salz	0,6 g	2,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)