

TORTEN

Pistazien-Biskuitrolle

Federleichter Pistazienbiskuit mit cremiger Pistazienfüllung und wenig Kohlenhydraten 😊

Menge: 1 Biskuitrolle

269,3
kcal

5,0 g verwertbare Kohlenhydrate

8,2 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig

- 6 Eier (Größe M)
- 20 g weiche Butter
- 39 ml Wasser
- 20 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 80 g (1 Beutel) Pistazien-Biskuit-Fasermix

Creme

- 100 g natürliches Pistazienmus
- 150 g Mascarpone
- 15 g Fibriya 1:4 Süßungsmix, fein gemahlen
- 200 ml zuckerfreie Schlagsahne

Zum Garnieren

- 8 gefriergetrocknete Himbeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die ganzen Eier mit Wasser, Butter und Süßungsmix mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Zum Schluss den Biskuit-Ballaststoffmix unterrühren.
2. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen und im vorgeheizten Backofen ohne Umluft bei 170 °C etwa 15–20 Minuten backen. Noch warm zuerst das Backpapier abziehen und den Biskuit anschließend mithilfe des Papiers aufrollen.
3. Pistazienmus, Mascarpone und Süßungsmix verrühren und die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
4. Während der Biskuit abkühlt, die Creme ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Anschließend die Rolle füllen und garnieren. 😊

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	269,3 kcal	2494,9 kcal
Energie	1116,9 kJ	10347,2 kJ
Fett	23,3 g	216,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	10,5 g	97,6 g
Kohlenhydrate	8,5 g	79,2 g
– davon Zucker	2,3 g	21,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	3,6 g	33,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,0 g	45,9 g
Ballaststoffe	8,2 g	76,4 g
Eiweiß	8,1 g	75,3 g
Salz	0,6 g	5,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)