



TORTEN

Mohnkuchen aus Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix

Mohnkuchen aus Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix und gemahlenem Mohn mit zuckerfreier Vanillesauce. Die Eier müssen nicht getrennt werden, und die Sauce wird mit kalter Milch ohne Kochen zubereitet.

Menge: 12 Scheiben

153,3
kcal

1,7 g verwertbare Kohlenhydrate

7,5 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für eine Springform mit 27 cm Durchmesser:

- 8 Eier (Größe M)
- 20 ml Olivenöl
- 60 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 80 g gemahlener Mohn

Zuckerfreie Vanillesauce:

- 2 Esslöffel Fibriya Zero Dessertpulver Vanille
- 200 ml Milch oder Pflanzenmilch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Mohn-Biskuitteigs

1. Die Eier mit dem Olivenöl und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix und den gemahlener Mohn hinzufügen und die Masse glatt verrühren.
3. Der Teig wird dickflüssig sein. Keine Sorge – keine zusätzliche Flüssigkeit hinzufügen.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform oder eine Silikonform geben und gleichmäßig verteilen.

Backen

1. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ohne Umluft 25–30 Minuten backen.

Zubereitung und Servieren der Vanillesauce

1. Das Pulver in eine trockene Schüssel geben und unter ständigem Rühren die kalte Milch dazugießen.
2. Die Sauce muss nicht gekocht werden und beginnt fast sofort einzudicken.
3. Über den abgekühlten Kuchen träufeln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	153,3 kcal	114,0 kcal
Energie	636,5 kJ	473,2 kJ
Fett	10,5 g	7,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	1,5 g
Kohlenhydrate	12,6 g	9,4 g
– davon Zucker	1,3 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,9 g	8,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	1,3 g
Ballaststoffe	7,5 g	5,6 g
Eiweiß	9,3 g	6,9 g
Salz	0,6 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)