



TORTEN

Fibriya-Karottenkuchen

Der Fibriya-Karottenkuchen wird aus einer Karottenkuchen-Biskuit-Ballaststoffmischung mit Mascarponecreme sowie einer Dekoration aus Karotten, Pekannüssen und Minze zubereitet. Er kann im Backofen oder in einer Silikonform auch in der Mikrowelle zubereitet werden.

Menge: 8 Scheiben Karottenkuchen

192,1
kcal

4,0 g verwertbare Kohlenhydrate

7,0 g Ballaststoffe

6,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für eine 22-cm-Kuchenform:

- 5 Eier
- 20 g weiche Butter oder Olivenöl
- 30 ml Wasser oder Milch
- 85 g Fibriya Carrot Cake Biskuit Ballaststoffmix
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

Creme:

- 250 g Mascarponecreme (bei Raumtemperatur)
- 1 Esslöffel Fibriya Dessertpulver oder Geleepulver in einer beliebigen Geschmacksrichtung, die du am liebsten magst. Hier wurde Zitronen-Geleepulver verwendet
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

Dekoration:

- geriebene Karotte
- Pekannüsse
- frische Minze

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig zubereiten

1. Eier, Öl, Wasser und Süßungsmittel verrühren, anschließend die Ballaststoffmischung unterrühren.

Backen oder in der Mikrowelle zubereiten

1. In eine Form gießen und bei 170 °C 25–30 Minuten backen. Du kannst den Kuchen auch in der Mikrowelle zubereiten, wenn du eine Silikonform verwendest; dann ist er in 5–6 Minuten fertig.

Creme zubereiten

1. Die Creme muss nicht gekocht werden, einfach alles miteinander verrühren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	192,1 kcal	199,3 kcal
Energie	795,8 kJ	825,6 kJ
Fett	14,9 g	15,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g	6,9 g
Kohlenhydrate	19,1 g	19,8 g
– davon Zucker	2,1 g	2,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	15,1 g	15,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,0 g	4,1 g
Ballaststoffe	7,0 g	7,2 g
Eiweiß	6,2 g	6,4 g
Salz	0,7 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)