

TORTEN

Blaubeer-Zitronen-Torte

Zum würzigen Ballaststoffmix passten die säuerlichen Früchte und die feine Creme hervorragend.

Menge: 12 Stück | **167,9 kcal** | **5,4 g verwertbare Kohlenhydrate** | **7,2 g Ballaststoffe** | **3,7 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 6 Eier
- 40 g Butter
- 100 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 140 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix
- 10 g Bambusfasermehl zum Ausrollen
- 250 g Mascarpone
- 100 g Fibriya Erythrit Zitrone
- 200 ml Sahne
- 400 g Kokosjoghurt
- Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten
- 1 TL Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel
- 200 g zuckerfreie Blaubeer-Brombeer-Konfitüre
- Zum Garnieren: Mandelblättchen, Blaubeeren
- Blaubeeren zum Füllen der Teigstreifen
- Blaubeeren zum Garnieren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe einen Teig mit dem Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix zubereitet. Dafür habe ich 6 Eier, 40 g Butter und 100 g Fibriya Balance Süßungsmix mit dem Stabmixer verrührt und anschließend 140 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix untergehoben.
2. Den Teig mithilfe von Bambusfasermehl ausgerollt.
3. Streifen von 8 cm Breite geschnitten, mit Blaubeeren belegt und verschlossen.
4. Bei 170 °C ohne Umluft 30 Minuten gebacken.
5. Während die Blaubeerstangen abkühlten, habe ich die Creme zubereitet. Dafür habe ich 250 g Mascarpone, 100 g Fibriya Erythrit Zitrone, 200 ml Sahne und 400 g Kokosjoghurt verrührt.
6. Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten hinzugefügt.
7. Für eine bessere Konsistenz außerdem 1 TL Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel hinzugefügt.
8. Mit selbstgemachter zuckerfreier Blaubeer-Brombeer-Konfitüre habe ich die Stangen und die Creme abwechselnd geschichtet.
9. Zum Schluss vollständig mit der Creme bestrichen.
10. Über Nacht in Backpapier gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.
11. Am nächsten Tag mit Mandelblättchen und Blaubeeren garniert.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	167,9 kcal	300,1 kcal
Energie	696,1 kJ	1244,3 kJ
Fett	13,2 g	23,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,0 g	14,3 g
Kohlenhydrate	13,9 g	24,9 g
– davon Zucker	3,3 g	6,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,5 g	15,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,4 g	9,6 g
Ballaststoffe	7,2 g	13,0 g
Eiweiß	3,7 g	6,6 g
Salz	0,2 g	0,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗