



TORTEN

Kalorienreduzierte Keto-Fruchtetorte

Diese kalorienreduzierte, ballaststoffbasierte Fruchtetorte eignet sich auch für eine ketogene Ernährung. Auf den Biskuit kommen Vanillepudding, Erdbeeren, Heidelbeeren und Tortenguss.

Menge: 12 Tortenstücke

84,2
kcal

3,4 g verwertbare Kohlenhydrate

6,4 g Ballaststoffe

4,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit (für eine Springform mit 27 cm Durchmesser):

- 8 Eier Größe M
- 20 ml Olivenöl
- 100 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für den Keto-Pudding:

- 1 Packung Fibriya Puddingpulver Vanille
- 350 ml Milch

Für den Tortenguss:

- 1 Packung ungesüßter Express-Tortenguss
- 10 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack

Früchte für die Oberfläche:

- 200 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuitteig zubereiten und backen

1. Eier, Olivenöl und Süßungsmittel verrühren; das Eiweiß muss nicht separat aufgeschlagen werden. Den Ballaststoffmix dazugeben und die Masse glatt verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und das Backpapier leicht einölen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 25–30 Minuten backen.

Pudding zubereiten

1. Das Puddingpulver in einen Topf geben und unter ständigem Rühren die Milch hinzufügen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Anschließend auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren aufkochen, bis der Pudding eindickt. Den fertigen Pudding auf den gebackenen Biskuit geben. Die Torte in der Form lassen, bis der Pudding und später auch der Tortenguss vollständig abgekühlt und fest geworden sind.

Früchte anordnen

1. Die Früchte nach Geschmack auf der Oberfläche anordnen und anschließend mit Express-Tortenguss überziehen.

Tortenguss zubereiten und kühlen

1. Den Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend mit dem Fibriya-Süßungsmittel süßen und mit dem Erythrit mit Honiggeschmack aromatisieren. Den Tortenguss auf die Torte geben und diese anschließend mindestens 1 Stunde kalt stellen, bevor sie in Stücke geschnitten wird.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	84,2 kcal	110,6 kcal
Energie	350,5 kJ	460,8 kJ
Fett	4,2 g	5,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,4 g
Kohlenhydrate	10,4 g	13,7 g
– davon Zucker	3,0 g	4,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,0 g	9,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,4 g	4,4 g
Ballaststoffe	6,4 g	8,5 g
Eiweiß	4,7 g	6,2 g
Salz	0,5 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)