



TORTEN

Ketogener Diät-Biskuit mit Doppel-Schoko-Geschmack

Ketogener Diät-Biskuit aus einem Ballaststoffmix mit Doppel-Schoko-Geschmack und zuckerfreier Zartbitterschokoladenglasur. Der Biskuit kann sowohl in der Mikrowelle als auch im herkömmlichen Backofen gebacken werden.

Menge: 8 Stück Schokoladenkuchen

184,4
kcal

2,1 g verwertbare Kohlenhydrate

12,7 g Ballaststoffe

9,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 1 Packung Fibriya Doppel-Schoko Biskuit Ballaststoffmix
- 6 Eier
- 20 g Butter
- 30 ml Wasser
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für die Glasur:

- 1 Tafel (100 g) zuckerfreie Zartbitterschokolade
- 30 ml Milch
- 30 g Fibriya Balance Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Biskuits

1. Schlage die Eier (ohne sie zu trennen) in eine Schüssel auf.
2. Gib die geschmolzene Butter, das Wasser und den Süßungsmix hinzu und verrühre alles zu einer glatten Masse.
3. Streue den Biskuit-Ballaststoffmix dazu und verrühre alles klümpchenfrei.
4. Fülle den Teig in eine Backform. Wenn du ihn in der Mikrowelle zubereitest, verwende eine Silikonform oder eine mit Backpapier ausgelegte Keramikform.

Du kannst den Biskuitboden auch nach der Anleitung auf der Verpackung zubereiten, hier folgt jedoch ein vereinfachtes Rezept:

Backen

1. Backe ihn in der Mikrowelle bei mittlerer Leistung etwa 5 Minuten lang oder im Backofen bei 170 °C ohne Umluft 25–30 Minuten lang.

Zubereitung der Schokoladenglasur

1. Während der Biskuit gebacken wird, schmilz die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle.
2. Verrühre sie mit der Milch und dem Süßungsmix, bis eine glänzende, cremige Konsistenz entsteht.
3. Gieße die Glasur auf den abgekühlten Biskuit und lasse sie anschließend fest werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	184,4 kcal	151,2 kcal
Energie	764,3 kJ	626,7 kJ
Fett	12,7 g	10,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g	5,1 g
Kohlenhydrate	18,3 g	15,0 g
– davon Zucker	0,7 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,2 g	13,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,1 g	1,7 g
Ballaststoffe	12,7 g	10,4 g
Eiweiß	9,0 g	7,4 g
Salz	0,9 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)