



KUCHEN UND MUFFINS

Mohn-Biskuitrolle – ketogene Diätvariante

Der Biskuit aus dem Fibriya Ballaststoffmix mit Weißschokoladengeschmack wird mit einer cremigen Mohnfüllung bestrichen und aufgerollt. Der weiche Kuchenboden lässt sich gut rollen, bricht nicht und trocknet nicht aus.

Menge: 10 Scheiben

254,2
kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

12,2 g Ballaststoffe

11,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Biskuit:

- 6 Eier Größe M
- 20 g weiche Butter
- 30 ml Wasser oder Milch
- 80 g Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix – jede andere Geschmacksrichtung ist ebenfalls geeignet
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Mohnfüllung

- 250 g gemahlener Mohn
- 50 g Butter
- 100 ml Milch
- Süßungsmittel nach Geschmack (zum Beispiel 60 g Fibriya Balance Süßungsmix)
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuit

1. Die Eier in eine Rührschüssel geben, die weiche Butter, das Süßungsmittel und die Flüssigkeit hinzufügen und alles glatt verrühren. Die Eier müssen nicht getrennt werden.
2. Den Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix dazugeben und gründlich zu einer klümpchenfreien Masse verrühren.
3. Den Teig gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten, backblechgroßen Blech verstreichen.
4. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft etwa 25 Minuten backen.
5. Nach dem Backen lauwarm abkühlen lassen.

Mohnfüllung

1. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Milch und Süßungsmittel hinzufügen und verrühren.
2. Den gemahlenden Mohn einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren einige Minuten kochen, bis eine cremige, streichfähige Konsistenz entsteht.
3. Vom Herd nehmen, das Erythrit mit Honiggeschmack einrühren und anschließend lauwarm abkühlen lassen.
4. Den lauwarmen Biskuit vorsichtig vom Backpapier lösen. Gleichmäßig mit der Mohnfüllung bestreichen und anschließend fest aufrollen.
5. Vor dem Servieren mit Fibriya Puder-Erythrit bestreuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	254,2 kcal	249,9 kcal
Energie	1052,2 kJ	1034,2 kJ
Fett	19,6 g	19,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	5,8 g
Kohlenhydrate	15,0 g	14,7 g
– davon Zucker	1,6 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,0 g	12,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	2,0 g
Ballaststoffe	12,2 g	12,0 g
Eiweiß	11,4 g	11,2 g
Salz	0,6 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)