



TORTEN

HERZHAFTE SNACKS

Brottorte

Eine besondere herz hafte Torte, die sich für Geburtstage und andere festliche Anlässe eignet.

Menge: 8 Scheiben

229,4
kcal

2,1 g verwertbare Kohlenhydrate

7,7 g Ballaststoffe

9,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 2 ganze Eier
- 80 g saure Sahne mit 20 % Fett
- 5 g Backpulver
- 10 g Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz

Für den Teig:

- 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

Zwischen die Schichten:

- 100 g Brimsen (Schafsfrischkäse)
- 50 g saure Sahne mit 20 % Fett

Außen:

- 100 g Natur-Frischkäse
- 2 Cocktailtomaten
- 4 Scheiben geräucherte Wurst
- 1 Kalamata-Olive
- 4 Scheiben luftgetrockneter Aufschnitt
- 2 Schnittlauchstängel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die flüssigen Zutaten glatt verrühren, dann die trockenen Zutaten und zum Schluss den Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix hinzufügen. 10 Minuten ruhen lassen, anschließend zu einem runden Fladen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Bei 170 °C in etwa 50 Minuten fertig backen.
3. Nach dem Abkühlen waagerecht in 3 Böden schneiden.
4. Die Böden mit einer Mischung aus saurer Sahne und Brimsen (Schafsfrischkäse) bestreichen. Die Außenseite mit Natur-Frischkäse überziehen.
5. Dekoration: Cocktailtomate, geräucherte Wurstscheiben, Oliven, luftgetrockneter Aufschnitt, Schnittlauch.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	229,4 kcal	176,4 kcal
Energie	950,9 kJ	731,0 kJ
Fett	18,3 g	14,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,9 g	6,8 g
Kohlenhydrate	2,1 g	1,6 g
– davon Zucker	1,8 g	1,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,1 g	1,6 g
Ballaststoffe	7,7 g	5,9 g
Eiweiß	9,8 g	7,5 g
Salz	1,7 g	1,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)