



Vanille-Biskuitrolle mit Skyrcreme

Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, aber nicht stundenlang backen möchtest, solltest du diese weiche, leicht aufzurollende Vanille-Biskuitrolle unbedingt ausprobieren.

Menge: 4 Portionen

100,5
kcal

1,7 g verwertbare Kohlenhydrate

7,8 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 3 Eier, Größe M
- 10 g weiche Butter
- 60 ml Wasser
- 40 g Fibriya Vanille-Biskuit Ballaststoffmix
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für die Creme:

- 150 g Skyr-Joghurt
- 1 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 2 Esslöffel Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit der weichen Butter, dem Wasser und dem Fibriya Balance Süßungsmix verrühren. Anschließend den Fibriya Vanille-Biskuit Ballaststoffmix hinzufügen und alles glatt verrühren.
2. Einige Minuten ruhen lassen, damit der Ballaststoffmix quellen kann.
3. Die Masse gleichmäßig auf die Backfläche des Kontaktgrills streichen und fertig backen.
4. Den Biskuit noch lauwarm vorsichtig aufrollen und anschließend abkühlen lassen.
5. Für die Creme den Skyr mit dem Kakaopulver und Puder-Erythrit nach Geschmack verrühren.
6. Den abgekühlten Biskuit ausrollen, mit der Creme bestreichen und anschließend fest aufrollen.
7. Für einige Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Rolle schön fest wird.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	100,5 kcal	120,6 kcal
Energie	419,2 kJ	503,1 kJ
Fett	5,0 g	6,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	2,5 g
Kohlenhydrate	14,0 g	16,8 g
– davon Zucker	1,2 g	1,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	12,3 g	14,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	2,1 g
Ballaststoffe	7,8 g	9,4 g
Eiweiß	8,1 g	9,7 g
Salz	0,7 g	0,8 g