



Mini-Donuts aus Kakao-Biskuit-Ballaststoffmix

Der Kakao-Biskuit aus Ballaststoffmix kann sowohl in einer Mini-Donut-Form als auch in einer Kuchenform gebacken werden. Der Teig wird ohne Aufschlagen von Eiweiß einfach durch Verrühren zubereitet.

Menge: 8 Mini-Donuts

151,2
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

13,0 g Ballaststoffe

9,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 6 Eier (Größe M)
- 30 ml Milch
- 20 ml Olivenöl
- 100 g Fibriya Kakao-Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Öl, der Milch und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.
3. Den Teig in eine Silikon-Kuchenform gießen oder in eine Mini-Donut-Form portionieren.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 25 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	151,2 kcal	100,0 kcal
Energie	629,2 kJ	416,2 kJ
Fett	9,0 g	5,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,3 g
Kohlenhydrate	16,7 g	11,1 g
– davon Zucker	0,5 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	14,8 g	9,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	1,3 g
Ballaststoffe	13,0 g	8,6 g
Eiweiß	9,1 g	6,1 g
Salz	1,3 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)