



TORTEN

Ketogene Gerbeaud-Schnitten mit Fibriya-Ballaststoffmix

Eine Diätversion der Gerbeaud-Schnitten ohne Getreidemehl und Zucker, zubereitet mit Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix. Die Gebäckplatten werden mit einer ohne Kochen zubereiteten Orangen-Walnuss-Füllung und Schokoladenglasur kombiniert.

Menge: 6 Gerbeaud-Schnitten

258,1 kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

7,2 g Ballaststoffe

7,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Gebäckplatten (nach dem Rezept auf der Verpackung):

- 3 Eier (Größe M)
- 20 g weiche Butter
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 50 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix

Walnussfüllung (mit Orangenaroma):

- ½ Packung Fibriya Orangen-Gelee
- 300 ml Wasser
- 250 g gemahlene Walnüsse

Schokoladenglasur:

- 25 g Zartbitterschokolade
- 2 Esslöffel Fibriya Balance Süßungsmix
- 20 ml Milch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Gebäckplatten

1. Eier, weiche Butter und Süßungsmittel verrühren. Zum Schluss den Ballaststoffmix hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
2. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Auf einer mit Ballaststoffmix bestäubten Arbeitsfläche oder auf Backpapier dünn und auf Blechgröße ausrollen.
4. In 4 gleich große Platten schneiden – sie bilden die Grundlage der Gerbeaud-Schnitten.

Backen

1. Bei 160 °C ohne Umluft 10 Minuten backen.

Walnussfüllung

1. Das Dessertpulver mit dem Wasser verrühren, die Walnüsse hinzufügen – schon ist die schnelle, aromatische Füllung fertig.

Schokoladenglasur

1. Die Schokolade schmelzen, mit der Milch und dem Süßungsmittel verrühren und anschließend auf die Oberseite des Gebäcks streichen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	258,1 kcal	406,3 kcal
Energie	1066,4 kJ	1678,9 kJ
Fett	23,0 g	36,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g	6,1 g
Kohlenhydrate	12,8 g	20,1 g
– davon Zucker	1,7 g	2,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,7 g	16,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	3,2 g
Ballaststoffe	7,2 g	11,3 g
Eiweiß	7,2 g	11,4 g
Salz	0,2 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)