



TORTEN

6-Minuten-Torte mit Weißschokoladengeschmack ohne Weizenmehl

Diese Torte ist in 6 Minuten zubereitet: Das Anrühren des Teigs dauert 1 Minute, das Backen in der Mikrowelle 5 Minuten. Während des Backens lässt sich auch die Creme mit Vanille- oder Weißschokoladengeschmack schnell zubereiten.

Menge: 8 Tortenstücke

95,1
kcal

2,2 g verwertbare Kohlenhydrate

9,0 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 1 Packung Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix
- 6 Eier
- 20 g Butter
- 30 ml Wasser
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für die Creme:

- 1 Packung Fibriya Zero Dessertpulver mit Vanille- oder Weißschokoladengeschmack
- 400 ml Milch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Biskuits

1. Du kannst den Biskuitboden auch nach der Anleitung auf der Verpackung zubereiten; hier folgt jedoch ein vereinfachtes Rezept.
2. Schlage die Eier auf und gib sie, ohne das Eiweiß vom Eigelb zu trennen, in eine Schüssel.
3. Gib die geschmolzene Butter, den Süßungsmix und das Wasser dazu und verrühre alles glatt.
4. Gib den Ballaststoffmix dazu und verrühre den Teig klümpchenfrei.
5. Gieße den Teig in eine Backform.
6. Wenn du den Kuchen in der Mikrowelle zubereitest, verwende ausschließlich eine Silikonform oder eine mit Backpapier ausgelegte Keramikform.
7. Backe den Biskuit in der Mikrowelle bei mittlerer Leistungsstufe 5 Minuten lang.

Zubereitung der Creme

1. Während der Biskuit backt, gib das Fibriya Zero Dessertpulver in eine trockene Schüssel.
2. Gib die kalte Milch langsam dazu und verrühre sie dabei ständig mit einem Schneebesen oder einer Gabel.
3. Gieße die Creme auf den abgekühlten Biskuit.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	95,1 kcal	119,1 kcal
Energie	395,5 kJ	495,4 kJ
Fett	5,0 g	6,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	2,8 g
Kohlenhydrate	15,3 g	19,1 g
– davon Zucker	1,8 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,1 g	16,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,2 g	2,7 g
Ballaststoffe	9,0 g	11,3 g
Eiweiß	5,8 g	7,3 g
Salz	0,6 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)