



## DESSERTS IM GLAS UND PUDDINGS

# Japanischer Käsekuchen im Glas mit Fibriya Ballaststoffmix

Diese vom japanischen Käsekuchen inspirierte Dessertcreme im Glas besteht aus würzigem, knusprigem Fibriya-Gebäck und einer Mascarponecreme. Die abgekühlten Kekse werden in Gläser gebröselnd und mit der süßen Creme geschichtet.

Menge: 4 Portionen

240,8  
kcal

3,5 g verwertbare Kohlenhydrate

7,9 g Ballaststoffe

4,0 g Eiweiß

## ALLES, WAS DU BRAUCHST

### Zutaten

#### Für die knusprigen, würzigen Kekse:

- 50 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix
- 35 g Fibriya Puder-Erythrit (am besten zu Puder vermahlen, damit die Konsistenz besser wird)
- 1 Ei
- 60 g Naturjoghurt
- 15 g Olivenöl oder geschmolzene Butter

#### Für die Creme:

- 250 g Mascarpone (du kannst auch Naturjoghurt verwenden, wenn du das Dessert leichter zubereiten möchtest)
- 40 g Fibriya Erythrit
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Zubereitung

#### Zubereitung des Teigs

1. Vermische zunächst die feuchten Zutaten (Ei, Öl oder Butter und Joghurt) mit dem Süßungsmittel und arbeite anschließend den Ballaststoffmix ein. Lass den Teig 10 Minuten ruhen – das ist wichtig, damit die Ballaststoffe quellen und eine gut ausrollbare Masse entsteht.
2. Streue etwas Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix auf die Arbeitsfläche und rolle den Teig etwa einen halben Zentimeter dick aus. Stich deine Lieblingsformen aus und backe sie im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten, bis sie fertig sind.
3. Verrühre für die Creme einfach die Mascarpone oder den Naturjoghurt mit den Süßungsmitteln. Sobald die Kekse abgekühlt sind, zerbrösele sie in Gläser, schichte sie mit der Creme und serviere das Dessert.

## Nährwerte

| Nährstoff                         | 100 g      | Je Portion |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Energie                           | 240,8 kcal | 305,2 kcal |
| Energie                           | 994,8 kJ   | 1260,9 kJ  |
| Fett                              | 21,6 g     | 27,4 g     |
| – davon gesättigte Fettsäuren     | 13,1 g     | 16,6 g     |
| Kohlenhydrate                     | 19,1 g     | 24,2 g     |
| – davon Zucker                    | 3,1 g      | 3,9 g      |
| – davon mehrwertige Alkohole      | 15,6 g     | 19,7 g     |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 3,5 g      | 4,5 g      |
| Ballaststoffe                     | 7,9 g      | 10,1 g     |
| Eiweiß                            | 4,0 g      | 5,1 g      |
| Salz                              | 0,3 g      | 0,4 g      |

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)