



TORTEN

WEIHNACHTSREZEPTE

Weihnachtstorte mit Lebkuchengeschmack und niedrigem Kohlenhydratgehalt

Die Fibriya-Ballaststoffmischung mit Lebkuchengeschmack ist eine weihnachtliche limitierte Edition und macht das festliche Backen einfacher. Sie lässt sich ähnlich wie die Fibriya-Biskuitmischungen verwenden; die ausgekühlte Torte wird mit einer einfachen Schokoladenglasur verfeinert.

Menge: 1 Torte

158,2
kcal

2,4 g verwertbare Kohlenhydrate

13,9 g Ballaststoffe

8,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Torte (für eine Springform mit 22–24 cm Durchmesser)

- 6 Eier der Größe M
- 20 g weiche Butter
- 30 ml Wasser oder Milch
- 80 g Fibriya Lebkuchen-Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Einfache Schokoladenglasur

- 3 Stück Zartbitterschokolade
- etwas Milch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Eier, weiche Butter, Wasser oder Milch und Süßungsmittel miteinander verrühren. Die Eier müssen nicht getrennt werden, sie können direkt gemeinsam in die Schüssel gegeben werden. Zum Schluss die Biskuit-Ballaststoffmischung hinzufügen und alles klümpchenfrei verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform oder eine Silikonform gießen.

Backen

1. Bei 170 Grad ohne Umluft 25–30 Minuten backen.

Einfache Schokoladenglasur

1. 3 Stück Zartbitterschokolade mit etwas Milch schmelzen und verrühren, anschließend über die ausgekühlte Biskuitoberseite träufeln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	158,2 kcal	840,0 kcal
Energie	657,6 kJ	3492,0 kJ
Fett	9,5 g	50,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	22,0 g
Kohlenhydrate	15,2 g	80,5 g
– davon Zucker	1,5 g	8,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	12,8 g	68,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,4 g	12,5 g
Ballaststoffe	13,9 g	73,6 g
Eiweiß	8,9 g	47,1 g
Salz	1,1 g	5,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)