

PORTIONEN

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

BASISTEIG FÜR VIELE BISQUITVARIANTEN

Wie sagt man denn jetzt eigentlich richtig? Bisquit? Biskuit? Für mich war es bisher immer die französische Schreibweise mit g und die deutsche mit k sieht für meine Augen komisch aus. Ich habe beschlossen, dass es bei mir Bisquit heißen wird. Ich hoffe, das ist für Euch ok.

Also, ein Bisquitteig ist für mich ein super leichter möglichst fluffiger Teig, bei dem man schmeckt, dass das Eiweiss ordentlich steif zu Eischnee geschlagen wurde. Beim Essen darf kein Zweifel daran aufkommen, dass dieser Teig so leicht ist, dass er keine Kalorien haben kann. Ok, stimmt natürlich nicht ganz, aber wenn dieser Bisquitteig zum Beispiel nicht mit klassischem Haushaltszucker, sondern mit Xylit und Erythrit backt, ist ein Großteil der Kalorien schon einmal reduziert. Das ist ja echt eine großartige Sache in der LowCarb Ernährung, dass man auch noch Kalorien sparen kann, obwohl man Süßes isst.

Nach einigen Versuchen mit gemahlenen Mandeln und Mandelmehl habe ich ein Rezept mit Mungobohnenstärke entdeckt. Ja, es ist eine Form der Stärke, aber sie kommt nicht aus Getreide und ist für meine Art der Ernährung in Ordnung. In einem Verhältnis von 1 Teil LC Mehl zu 0,8 Mungobohnenstärke kann man dieses einsetzen und ich bin vom Ergebnis begeistert. Jetzt ist der Bisquit von einem konventionellen Bisquit nicht mehr zu unterscheiden.

Magst Du Dir selbst ein Bild davon machen?





ZUTATEN

- Nasse Zutaten:
 - 5 Eier (bei mir immer Größe L)
 - 75 g warme flüssige Butter

Trockene Zutaten:

- 160 g Erythrit (pulverisiert)
- 50 g Mandelmehl
- 40 g Mungobohnenstärke
- 10 g LC Backpulver oder 6g Natron

Bisquit ist ein leichtes lockeres Backwerk, das sich unglaublich vielfältig einsetzen lässt. Tolle Torten gelingen genauso wie Cake Pops!















SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Heize den Ofen auf 160 Grad Umluft vor.

SCHRITT 2

Trenne die Eier und schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz steif.

SCHRITT 3

Rühre die flüssige Butter, das Erythrit und die Eigelbe schön schaumig.

SCHRITT 4

Vermische die Mehle und das Backpulver/Natron und gebe es zusammen mit dem Eiweiß zu der Eigelbmischung hinzu.

SCHRITT 5

Backe den Teig in einer geeigneten mit Backpapier ausgelegten Form (24er Springform oder einer 4eckigen Wunderform (24 cm x 24 cm) für ca. 15 min bei 160 Grad Umluft und 15 min bei 160 Grad Ober-/Unterhitze (mit Folie abgedeckt).

SCHRITT 6

Nach dem Auskühlen kann der Teig vielfältig belegt werden und so zu einer tollen Erdbeertorte, einer mehrstöckigen Buttercremetorte, einer Donauwelle oder z.B. Cake Pops weiter verarbeitet werden.

Eiweiß lässt sich nur richtig steif schlagen, wenn keinerlei Eigelb in der Eiweißmasse oder am Quirl hängt. Die Schlüssel zum Quirlen sollte möglichst kühl und glatt sein (eine Metall- oder Glasschüssel ist hier ideal, vor allem dann, wenn sie vor der Verwendung 20-30 min im Kühlschrank verbracht hat). Umgekehrt ist es gar kein Problem, wenn im Eigelb noch etwas Eiweiß landet, das Eigelb lässt sich dennoch schaumig (aber nicht fest) schlagen.