

Ernährungs vision Österreich



Biskuit Roulade

Wohl eine der ersten Süßspeisen, welches jeder Konditorlehrling zubereiten darf, ist der Biskuitteig.

Jetzt mit nur wenigen Zutaten, einem Schneebesen (oder Mixer) und etwas Geschick lässt sich in wenigen Minuten Omas luftig leichte Biskuit Roulade backen.

Wir verwenden Dinkelmehl und Erythrit und bereiten die zuckerfreie Variante zu. Selbstverständlich mit hausgemachter, zuckerfreier Marmelade ([-> oder hier bestellen](#)) nach Saison - wir haben uns für Zwetschken-Aronia Marmelade entschieden.

Wer möchte, kann auch eine Kugel Eis (selbstgemacht und zuckerfrei) oder etwas Schlagobers dazu reichen.

Die Zutaten:

6	Stk	Eier
100	g	Erythrit oder Biosüße (-> hier bestellen)
80	g	Dinkelmehl
150	g	zuckerfreie Marmelade (-> hier bestellen)
1	Prise	Salz
20	g	Biosüße Powder (-> hier bestellen)

Die Zubereitung:

1. Wichtig! Das Backrohr auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier trennen, zuerst das Eiweiß mit der Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.
3. Jetzt das Eigelb mit dem Erythrit schaumig rühren.
4. Nach und nach das Dinkelmehl in die schaumig gerührte Masse einrühren.
5. Jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze für 12-14 Minuten backen. Der fertig gebackene Biskuit sollte goldbraun sein.
7. In der Zwischenzeit ein Geschirrtuch auflegen und etwas Erythrit bestäuben. Jetzt den fertig gebackenen Biskuitteig mit dem Backpapier nach oben auf das Geschirrtuch legen und sofort mit einem angefeuchteten Geschirrtuch drüber wischen und das Backpapier vorsichtig vom Teig lösen.
8. Den noch warmen Biskuitteig mit der zimmerwarmen Marmelade gleichmäßig bestreichen und mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen. Mit etwas Biosüße Powder bestreuen und eventuell mit einer Kugel selbstgemachtem Eis servieren.