



TORTÁK

Piskótatekercs Fibriya rostkeverékből

Fibriya rostkeverékből készült piskótatekercs csokoládés-túrós krémmel. A tekercsset csokimáz és mandulaőrlemény egészíti ki.

Mennyiség: 12 szelet piskótatekercs

138,7 kcal

2,5 g felszívódó szénhidrát

9,4 g Rost

7,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Piskóta:

- 6 db tojás (M)
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz vagy tej
- 80 g Fibriya Piskóta Rostkeverék (fehércsoki ízt használtunk a képen látható süteményhez, de bármely másik ízesítés is megfelel)
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix

Krém:

- 100 g Zero Desszertpor Csokoládé ízű
- 300 ml tej
- 200 g krémes túró

Csokimáz:

- Egy tábla cukormentes étcsokoládé (100 g)
- 30 ml tej

Díszítés:

- mandulaőrlemény

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Piskóta

1. Keverd el alaposan a tojást, vajat, vizet vagy tejet. A tojásokat nem szükséges szétválasztani.
2. Keverd hozzá a rostkeveréket, majd dolgozd össze alaposan, csomómentesre.
3. Oszlasd el egyenletes vastagságban, sütőpapíron egy sütőméretű tepsin.
4. Sütés: 170 °C-on, légkeverés nélkül 25 percig.

Krém

1. Öntsd a desszertport egy száraz tálba, majd folyamatos kevergetés mellett adagold hozzá a tejet. Keverd csomómentesre, és add hozzá a krémes túró.
2. A krém nem igényel főzést, hidegen is gyorsan elkezd besűrűsödni. Mielőbb oszlasd el a kihűlt piskótán egyenletes vastagságban.
3. Tekerd fel a krémmel megkent piskótát.

Csokimáz

1. Gőz fölött olvasd fel a csokoládét, majd keverd el a tejjel.
2. Csurgasd vagy kend a piskótatekercsre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet piskótatekercs
Energia	138,7 kcal	146,2 kcal
Energia	575,6 kJ	606,8 kJ
Zsír	8,7 g	9,1 g
– amelyből telített zsírsavak	4,1 g	4,3 g
Szénhidrát	14,5 g	15,3 g
– amelyből cukrok	1,9 g	2,0 g
– amelyből poliolok	12,0 g	12,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,5 g	2,6 g
Rost	9,4 g	9,9 g
Fehérje	7,9 g	8,3 g
Só	0,5 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)