



TORTÁK

Keto tiramisu – cukormentes, lisztmentes

Ez a búzaliszt- és cukormentes keto tiramisu rostkeverékből sült piskótával és mascarponekrémmel készül. A piskótát kávéval locsolják meg, majd mascarponekrémmel töltik és kakaóval hintik meg.

Mennyiség: 8 szelet tiramisu torta

280,3 kcal

2,9 g felszívódó szénhidrát

5,5 g Rost

5,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Piskóta:

- 4 tojás
- 15 gramm puha vaj
- 50 gramm Fibriya Natúr Piskóta Rostkeverék
- 50 gramm Fibriya Balance Mix Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla Eritrit

Krém:

- 500 gramm mascarpone
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla Eritrit
- 80 gramm Fibriya Balance Mix Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű Eritrit

Az összeállításhoz:

- kávé
- kakaó

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Piskóta

1. Keverd össze a vaját, az édesítőt és a tojásokat, azután keverd hozzá a rostmixet.
2. Öntsd kisebb méretű tortaformába; ha kerek formád van, 17 vagy 22 cm átmérőjű megfelel.
3. Süsd készre légkeverés nélkül, 170 fokon 25 perc alatt, majd ha kihűlt, vágd középen félbe.

Krém

1. Keverd össze az összetevőket.

Összeállítás

1. A kész piskótát locsold meg kávéval, középen és a tetején kend meg gazdagon a mascarponekrémmel, a tetejét pedig vékonyan hintsd meg kakaóval.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	280,3 kcal	340,5 kcal
Energia	1157,6 kJ	1406,4 kJ
Zsír	28,9 g	35,1 g
– amelyből telített zsírsavak	17,5 g	21,3 g
Szénhidrát	15,5 g	18,8 g
– amelyből cukrok	2,6 g	3,1 g
– amelyből poliolok	12,6 g	15,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,9 g	3,5 g
Rost	5,5 g	6,7 g
Fehérje	5,2 g	6,4 g
Só	0,5 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗