

TORTÁK

Piskóta Fibriya Univerzális Rostmixből

Ez a piskóta Fibriya Univerzális Rostmix felhasználásával készül. A masszát 17 cm-es szilikonos tortaformában, légkeverés nélkül sütjük készre.

Mennyiség: 6 adag

130,9
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

10,5 g Rost

8,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók (17 cm-es tortaformához):

- 50 ml tej (növényi ital is lehet)
- 3 db M méretű tojás
- 10 g puha vaj vagy olívaolaj
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla Eritrit
- 25 g Fibriya 1:4 édesítő (kristályos édesítőt használj, mert folyékony édesítővel a piskóta belseje nedves maradhat)
- 1 teáskanál Fibriya Sütőpor
- 30 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. A nedves hozzávalókat keverd össze egy tálban.
2. Add hozzá a sütőport és a rostkeveréket, majd keverd egyenemű masszává.
3. Öntsd szilikonos tortaformába.
4. Sütés: 160 °C-on, légkeverés nélkül, kb. 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	130,9 kcal	59,9 kcal
Energia	544,5 kJ	249,1 kJ
Zsír	8,2 g	3,8 g
– amelyből telített zsírsavak	3,4 g	1,6 g
Szénhidrát	10,7 g	4,9 g
– amelyből cukrok	1,0 g	0,4 g
– amelyből poliolok	9,7 g	4,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,5 g
Rost	10,5 g	4,8 g
Fehérje	8,0 g	3,7 g
Só	0,3 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)