



TORTÁK

Keto kókuszpiskóta mascarpone krémmel és csokival

Kókuszlisztes piskóta, de egy kis csavarral, hogy még alacsonyabb legyen a szénhidráttartalma, és másnapra se száradjon ki! A titok a Fibriya Univerzális Rostmix, ami állagjavító hatásának köszönhetően segít megőrizni a piskóta puhaságát akkor is, ha egy részét másnap fogyasztanád el.

Mennyiség: 16 szelet

244,5
kcal

3,4 g felszívódó szénhidrát

6,7 g Rost

5,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 4 tojás
- 25 g olívaolaj vagy puha vaj
- 1 dl tej
- 10 g sütőpor
- 65 g Fibriya Eritrit
- 50 g Fibriya Kókuszliszt
- 20 g Fibriya Univerzális Rostmix

A tetejére:

- 250 g mascarpone
- 2 tk Fibriya Méz ízű eritrit
- 50 g Fibriya Eritrit

A csokimázhoz:

- 50 g hozzáadott cukortól mentes étcsokoládé (90%-os)
- 1 evőkanál víz
- 5 g olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A kókuszlisztet, sütőport és Fibriya Univerzális rostkeveréket keverd össze külön tálban.
2. A tojásokat keverd össze az édesítővel, tejjel, olajjal. Nem kell szétválasztani a tojásokat, egyben is mehet bele.
3. Végül keverd össze a nedves hozzávalókkal a száraz alapanyagokat.
4. Öntsd a masszát egy szilikonos tortaformába (21 cm átmérőjű kerek vagy szögletes forma is jó).
5. Süsd 180 fokon légkeverés nélkül 30 percig.
6. A mascarpone krémet, mézes eritritet és édesítőt keverd simára. Kend a kihűlt piskóta tetejére.
7. Az étcsokit kis tálkában, egy evőkanálnyi vízzel mikróban 1 perc alatt olvaszd fel és keverd el az olajjal. Csurgasd a sütemény tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	244,5 kcal	129,6 kcal
Energia	1011,6 kJ	536,2 kJ
Zsír	21,7 g	11,5 g
– amelyből telített zsírsavak	11,8 g	6,3 g
Szénhidrát	18,4 g	9,8 g
– amelyből cukrok	1,8 g	1,0 g
– amelyből poliolok	15,0 g	8,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	1,8 g
Rost	6,7 g	3,6 g
Fehérje	5,9 g	3,2 g
Só	0,1 g	0,1 g

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