



TORTÁK

Túrós-kakaós keto piskóta eperrel

Low-carb túrós-kakaós piskóta eperrel és cukormentes étcsokoládéval. A tésztája rögzös túróval és Fibriya Kakaós Piskóta Rostmixszel készül.

Mennyiség: 10 szelet

125,0
kcal

3,4 g felszívódó szénhidrát

7,7 g Rost

7,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók 27 cm-es tortaformához

- 4 tojás
- 20 ml olívaolaj vagy 20 g olvasztott vaj
- 1 dl tej
- 80 g Fibriya Eritrit
- 250 g rögzös túró
- 100 g Fibriya Kakaós Piskóta Rostmix (fél csomag)

A tetejére:

- 200 g eper
- 70 g cukormentes étcsokoládé nagyobb darabokra törve

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. A tojásokat üsd egy tálba. Nem szükséges szétválasztani őket.
2. Add hozzá az olívaolajat vagy az olvasztott vaját, a tejet és az eritritet, majd keverd össze.
3. Keverd hozzá a túrót.
4. Ezután add hozzá a Fibriya Kakaós Piskóta Rostmixet, és dolgozd simára a masszát.
5. Öntsd a tésztát egy 27 cm átmérőjű sütőformába.
6. A tetejét rakd ki eperszeletekkel, majd szórd meg aprított cukormentes étcsokoládéval.
7. Süsd 160 °C-on körülbelül 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	125,0 kcal	127,9 kcal
Energia	519,6 kJ	531,5 kJ
Zsír	7,2 g	7,4 g
– amelyből telített zsírsavak	3,8 g	3,8 g
Szénhidrát	13,2 g	13,6 g
– amelyből cukrok	2,4 g	2,5 g
– amelyből poliolok	9,8 g	10,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	3,5 g
Rost	7,7 g	7,9 g
Fehérje	7,3 g	7,5 g
Só	0,7 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)