



TORTÁK

Bounty ízű piskóta kakaórostból

Puha, kakaós ízű piskóta kakaórosttal és kókuszreszeléssel. Az eritrit, a méz ízű eritrit és a friss lime leve teszi teljessé az ízét.

Mennyiség: 8 szelet piskóta

186,9
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

7,8 g Rost

7,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 4 db tojás
- 50 g vaj (olvasztva)
- 50 g tej
- Fél lime kifacsart leve
- 70 g Fibriya eritrit
- 1 teáskanál Fibriya méz ízű eritrit
- 5 g (kb. 2 csapott teáskanál) Fibriya Világos útifűmaghéj liszt
- 50 g Fibriya kakaórost
- 15 g kókuszreszelék
- 2 teáskanál Fibriya foszfát- és keményítőmentes sütőpor

A tálaláshoz:

- 10 g Fibriya por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. Egy nagyobb tálban keverd habosra a tojásokat a kétféle eritrittel.
2. Csurgasd hozzá az olvasztott vajat, a tejet és a friss lime levét, majd keverd teljesen simára az egészet.
3. Egy másik edényben mérd ki és keverd össze a száraz hozzávalókat: a Fibriya kakaórostot, az útifűmaghéj lisztet, a kókuszreszeléket és a sütőport.
4. A száraz keveréket öntsd a nedves alaphoz, és egy kézi habverővel vagy spatulával dolgozd össze csomómentesre.
5. Hagyd pihenni a masszát 2–3 percig. Ez az idő azért fontos, mert az útifűmaghéj lisztnek és a rostoknak kell egy kis idő, amíg megszívják magukat nedvességgel, így lesz igazán jó a tészta szerkezete.
6. Öntsd a tésztát egy sütőpapírral bélelt kisebb tepsibe vagy tortaformába.
7. Előmelegített sütőben, 180 °C-on süsd nagyjából 25–30 percig. Mielőtt kivennéd, mindenképp végezz tűpróbát: ha nem ragad rá a tészta a hústűre, akkor elkészült.
8. Ha teljesen kihűlt, hintsd meg a tetejét Fibriya por eritrittel, és már szeletelheted is.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet piskóta
Energia	186,9 kcal	111,4 kcal
Energia	774,7 kJ	461,9 kJ
Zsír	14,9 g	8,9 g
– amelyből telített zsírsavak	8,7 g	5,2 g
Szénhidrát	19,1 g	11,4 g
– amelyből cukrok	1,0 g	0,6 g
– amelyből poliolok	17,6 g	10,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,5 g	0,9 g
Rost	7,8 g	4,7 g
Fehérje	7,7 g	4,6 g
Só	0,2 g	0,1 g

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