



#### TORTÁK

## Ketogén epres-túrós szelet

Fibriya piskótára laza túrómousse kerül, amit friss eperrel és zselatinnal díszítünk.

Mennyiség: 20 szelet

110,1  
kcal

2,8 g felszívódó szénhidrát

3,5 g Rost

5,9 g Fehérje

#### MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók



#### Tészta:

- 6 tojás
- 20 g olívaolaj
- 30 ml víz
- 80 g Fibriya Balance édesítőmix
- 80 g Fibriya fehércsoki ízű piskóta rostmix



#### Túró mousse:

- 500 g túró botmixerrel pürésítve
- 4 dl tejszín laza habbá verve
- 160 g Fibriya Balance édesítőmix
- 200 ml tej
- Fél citrom héja
- 1 csomag vaníliás paszta
- 9 db lapzselatin hideg vízbe áztatva



#### Díszítés:

- 400 g Eper
- 2 csomag piros zselatin
- Ízlés szerint édesítő
- 500 ml víz

#### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. A tészta nedves hozzávalóihoz hozzákeverjük az édesítőt, majd a rostmixet, tepsibe öntjük, és 10 perc pihentetés után (ami alatt a sütő bemelegszik) 170 °C-on 20 perc alatt megsütjük.
2. A mousse-hoz a tejet felforrósítjuk az édesítővel, ízesítjük, belekeverjük a megduzzadt zselatint, majd botmixerrel a túróhoz dolgozzuk.
3. A tejszínhabot hozzákeverjük, majd a piskótára öntjük. 20 percre behűtjük, majd szeletelt eperrel és zselatinnal díszítjük.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 szelet   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 110,1 kcal | 151,4 kcal |
| Energia                       | 457,7 kJ   | 629,6 kJ   |
| Zsír                          | 7,4 g      | 10,2 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 3,4 g      | 4,7 g      |
| Szénhidrát                    | 10,8 g     | 14,9 g     |
| – amelyből cukrok             | 2,6 g      | 3,6 g      |
| – amelyből poliolok           | 8,0 g      | 11,1 g     |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,8 g      | 3,8 g      |
| Rost                          | 3,5 g      | 4,8 g      |
| Fehérje                       | 5,9 g      | 8,2 g      |
| Só                            | 0,2 g      | 0,3 g      |

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