



TORTÁK

Tojásmentes low carb - keto piskóta

Tojásmentes, alacsony szénhidráttartalmú piskóta Fibriya piskóta rostmixből, mikróban elkészítve.

Mennyiség: 16 cm-es torta

118,4 kcal

3,3 g felszívódó szénhidrát

7,5 g Rost

11,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 170 gramm tej (bármilyen megfelel, növényi is lehet, de akár víz is jó)
- 30 g Fibriya Sütőprotein
- 50 g Fibriya Cukorhelyettesítő
- 35 g Fibriya Répatorta ízű piskóta rostmix, vagy bármelyik másik ízesítés a Fibriya piskóta rostkeverékek közül
- 1 teáskanál sütőpor pluszban (bár a rostmixben eleve van, de ebben a receptben érdemes hozzáadni még egy teáskanállal így is)
- 10 g olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Ez kizárólag mikró recept, ne tedd sütőbe, használj mikró, és szépen lesz a piskótád!
2. Először a rostmix kivételével keverj össze alaposan mindent: a folyadékot, olajat, sütőproteint, édesítőt és sütőport. Végül add hozzá a rostmixet, és keverd simára.
3. Egy 16 cm átmérőjű szilikonos tortaformát használj, de még annak is az aljára érdemes vágnod sütőpapírt. Nem azért, mert a piskóta beleragadna, hanem azért, mert a papír még segíteni fog a nedvességnek, hogy alulról is távozni tudjon. Így is előfordulhat, hogy az alja a te mikródban és sütőformádban picit nyers marad kb. 1 mm vékony rétegben, de akkor egyszerűen fejjel lefelé fordítva tedd vissza a mikróba a piskótát egy tányéron további 2 percre, és szuper lesz alul is.
4. Sütés: Kizárólag mikróban! Közepes fokozaton 6,5 perc. (Amikor lejár a mikró, azonnal vedd ki, hogy a kicsapódott gőzből ne szívjon magába a piskóta. Ha kifordítod a formából, és nedvesnek találod az alját, bátran dobd vissza 1-2 percre még.)

A tápértékek, amik meg vannak jelölve, csak a piskótára vonatkoznak.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 16 cm-es torta
Energia	118,4 kcal	354,0 kcal
Energia	492,5 kJ	1472,7 kJ
Zsír	4,9 g	14,6 g
– amelyből telített zsírsavak	1,1 g	3,4 g
Szénhidrát	19,7 g	59,0 g
– amelyből cukrok	2,2 g	6,7 g
– amelyből poliolok	16,4 g	49,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,3 g	10,0 g
Rost	7,5 g	22,5 g
Fehérje	11,2 g	33,5 g
Só	0,7 g	2,0 g

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