

Szénhidrátcsökkentett Kinder Pingui torta

A Kinder Pingui ihlette torta duplacsokis piskótából, mascarponés-tejszínes krémből és étcsokoládés mázból készül. A megtöltött, mázzal bevont süteményt szeletelés előtt rövid időre hűtőbe kell tenni.

Mennyiség: 8 szelet Kinder Pingui torta

283,6
kcal

3,0 g felszívódó szénhidrát

5,0 g Rost

6,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótaához:

- 6 db tojás (M-es méret)
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz
- 80 g Fibriya Duplacsoki ízű Piskóta Rostkeverék
- 60 g Fibriya Cukorhelyettesítő

A krémhez:

- 500 g mascarpone
- 200 ml habtejszín
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla eritrit
- 50 g Fibriya Cukorhelyettesítő

A csokimázhoz:

- 50 g cukrozatlan étcsokoládé
- 20 g vaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskótahoz először keverd el a tojásokat a puha vajjal, a vízzel és az édesítővel, majd add hozzá a Fibriya Piskóta Rostkeveréket.
2. Öntsd a tésztát egy sütőpapírral bélelt formába, és süsd 170 °C-ra előmelegített sütőben nagyjából 25–30 percig. Ha megsült, hagyd teljesen kihűlni.
3. Amíg a tészta sül, készítsd el a krémet. A mascarponét, a habtejszínt, a vanília aromát és a Fibriya Cukorhelyettesítőt keverd simára.
4. A kihűlt piskótát vágd ketté vízszintesen, és kend meg a krémmel vastagon.
5. A csokimázhoz vízgőz felett olvaszd fel a cukrozatlan étcsokoládét a vajjal, majd csurgasd a sütemény tetejére. Mielőtt felszeleteled, tedd hűtőbe egy rövid időre, hogy a krém és a csokoládé is kellően megszilárduljon.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	283,6 kcal	465,8 kcal
Energia	1172,8 kJ	1926,3 kJ
Zsír	27,0 g	44,3 g
– amelyből telített zsírsavak	17,0 g	27,9 g
Szénhidrát	11,5 g	18,8 g
– amelyből cukrok	1,4 g	2,3 g
– amelyből poliolok	8,5 g	14,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,0 g	4,9 g
Rost	5,0 g	8,2 g
Fehérje	6,7 g	10,9 g
Só	0,6 g	1,0 g

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