



Low carb reszelt túrós sütemény

A klasszikus kakaós reszelt túrós low carb változata gabonaliszt és hozzáadott cukor nélkül készül. A reszelt tészta rétegek közé édes túrós töltelék kerül.

Mennyiség: 12 szelet

176,5
kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

8,4 g Rost

9,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A low carb–keto reszelt túrós alaptésztájához:

- 2 db tojás
- 100 ml cukormentes mandulatej
- 20 g Fibriya Balance édesítő mix
- 80 g olvasztott vaj
- 50 g darált mandula
- 75 g Fibriya Péksütemény rostmix
- 25 g Fibriya kakaórost
- Körülbelül 10 g Fibriya Univerzális rostmix (a tészta utólagos átgyúráshoz)

A túrós töltelékhez:

- 500 g túró
- 1 db tojás
- 1 evőkanál tejföl
- 40 g Fibriya Balance Mix édesítő
- 1 teáskanál Fibriya citromos eritrit
- 1 teáskanál Fibriya vaníliás eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a folyékony hozzávalókat (a tojást, a mandulatejet és az olvasztott vajat) az édesítővel és a darált mandulával.
2. Add hozzá a kakaórostot és a Fibriya Péksütemény rostmixet, majd dolgozd össze az egészet egynemű tésztává.
3. Tedd a tésztát a hűtőbe körülbelül 30 percre, hogy kellően lehűljön és formázhatóbb legyen.
4. Vedd ki a hűtőből, és gyúrd át körülbelül 10 g Fibriya Univerzális rostmixszel. Ettől kapja meg azt az állagot, amelynél már könnyen reszelhető.
5. Bélelj ki egy nagyjából 20×30 cm-es tepsit sütőpapírral. Reszeld a tészta kétharmadát egyenletesen a forma aljára.
6. Egy edényben keverd alaposan össze a töltelék hozzávalóit: a túró, a tojást, a tejfölt és az édesítőket. A túrós krémet óvatosan simítsd az alsó tészta rétegre.
7. A megmaradt egyharmadnyi tésztát reszeld a túrós töltelék tetejére úgy, hogy befedje.
8. Sütés: Tedd a süteményt 175 fokra előmelegített sütőbe, és süsd nagyjából 30 percig. Várd meg, amíg teljesen kihűl, mert utána szebben szeletelhető.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	176,5 kcal	157,8 kcal
Energia	732,5 kJ	655,0 kJ
Zsír	12,5 g	11,2 g
– amelyből telített zsírsavak	5,9 g	5,3 g
Szénhidrát	7,4 g	6,6 g
– amelyből cukrok	1,8 g	1,6 g
– amelyből poliolok	5,5 g	4,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	1,7 g
Rost	8,4 g	7,6 g
Fehérje	9,5 g	8,5 g
Só	0,5 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)