

Low carb puncsszelet keto kivitelben

A klasszikus puncsszelet low carb, keto változata hozzáadott cukor és gabonaliszt nélkül készül. A piskótalapok közé bogyós gyümölcsös lekvár és puncsos-diós töltelék kerül, a sütemény tetejét pedig rózsaszín eritritmáz borítja.

Mennyiség: 8 szelet puncsszelet

160,0
kcal

3,0 g felszívódó szénhidrát

6,2 g Rost

4,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóta hozzávalói 17 cm-es tortaformához:

- 4 db tojás (M)
- 15 g puha vaj
- 20 ml víz vagy tej
- 60 g Fibriya Puncstorta Piskóta Rostkeverék
- 60 g Fibriya Cukorhelyettesítő (eritrit és stevia keverék)

A lekváros réteghez:

- 250 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- 40 g Fibriya Cukorhelyettesítő

A középső, puncsos töltelékhez:

- 60 g puha vaj
- 100 g a korábban elkészített bogyós gyümölcsös lekvárból
- 50 g Fibriya por eritrit
- 30 ml rumaroma
- 10 g kakaópor
- 1 kávéskanál Fibriya vaníliás eritrit vagy Fibriya Méz ízű eritrit
- 50 g tej (tehéntej vagy cukormentes növényi alternatíva)
- 4 evőkanál a kiolvadt gyümölcs levéből
- 50 g darált dió

A rózsaszín cukormentes „cukormázhoz”:

- 80 g Fibriya por eritrit
- 1–2 evőkanál a bogyós gyümölcsök levéből

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskóta és a lekvár elkészítése

1. A piskótát süsd meg a Fibriya puncs ízű piskótapor csomagolásán található utasítások alapján, majd hagyd teljesen kihűlni.
2. Közben a 250 g fagyasztott bogyós gyümölcsöt hagyd teljesen kiolvadni.
3. A kiengedés után a gyümölcs levét feltétlenül tedd félre, mert a töltelékhez és a mázhoz is szükség lesz rá.
4. A lecsöpögtetett gyümölcsből főzz egy gyors, sűrű házi lekvárt édesítővel édesítve.

A puncsos töltelék bekeverése

1. A megsült és kihűlt piskóta körülbelül egyharmadát, valamint a széleit vágd le.
2. Ezeket a levágott részeket csipkedd kisebb darabokra.
3. Ez adja majd a töltelék klasszikus, masszív állagát.
4. Egy tálban keverd össze a puha vajat, 100 g-ot a főzött lekvárból, a poreritritet, a rumaromát, a kakaóport, a vaníliás eritritet, a tejet, a darált diót és 4 evőkanálnyi félretett gyümölcslevet.
5. Végül forgasd bele a piskótadarabokat is.

A piskóta lapokra vágása

1. A megmaradt egyben lévő piskótát vágd fel vízszintesen két lapra.

A sütemény összeállítása

1. Az alsó piskótalapot kend meg vékonyan a maradék bogyós gyümölcslekvárral.
2. Erre kanalazd rá a piskótadarabos puncsos töltelékét, és egyengesd el.
3. A töltelék tetejét ismét kend meg vékonyan lekvárral, majd helyezd rá a felső piskótalapot, és óvatosan nyomkodd rá.

A rózsaszín máz elkészítése

1. A tetejére szánt bevonathoz keverj össze annyi poreritritet az 1–2 evőkanál félretett bogyós gyümöcslével, hogy sűrű, de még egyenletesen kenhető mázat kapj.
2. Ezt simítsd el a sütemény tetején.

Hűtés és tárolás

1. Pihentesd a hűtőben, amíg az ízek összeérnek és a máz megszilárdul, majd szeletelve tálald.

Tápanyag

Tápanyag	100 g	1 szelet puncsszelet
Energia	160,0 kcal	199,8 kcal
Energia	662,6 kJ	827,4 kJ
Zsír	12,2 g	15,2 g
– amelyből telített zsírsavak	5,1 g	6,3 g
Szénhidrát	26,4 g	33,0 g
– amelyből cukrok	2,5 g	3,2 g
– amelyből poliolok	23,4 g	29,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,0 g	3,7 g
Rost	6,2 g	7,7 g
Fehérje	4,5 g	5,7 g
Só	0,4 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)