



TORTÁK

Lisztmentes piskóta csokis túrókrémmel

A Fibriya Natúr Piskóta rostmixből készülő lisztmentes piskótát csokis túrókrém borítja. A tészta mikróban 6 perc alatt, hagyományos sütőben pedig körülbelül 25 perc alatt süthető, tálaláskor pedig friss bogyós gyümölcsökkel díszíthető.

Mennyiség: 8 szelet torta

163,0
kcal

2,3 g felszívódó szénhidrát

6,1 g Rost

9,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A lisztmentes piskótához:

- 4 db tojás
- 50 g Fibriya Natúr Piskóta rostmix (egy csomag negyede)
- 60 g Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia keverék)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 20 ml tej

A low carb csokis túrókrémhez:

- 300 g krémes túró vagy mascarpone
- 100 g cukormentes étcsokoládé
- 50 g Fibriya cukorhelyettesítő
- 20 ml tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskóta elkészítése

1. A sütés nagyon egyszerű, még a tojásokat sem kell szétválasztani. Egy tálban keverd össze az egész tojásokat az olívaolajjal, a tejjel és az édesítővel.
2. Add hozzá a rostmixet, és dolgozd teljesen csomómentesre a tésztát.
3. Öntsd a masszát egy 17 cm átmérőjű szilikon tortaformába.
4. Sütés mikróban: Tedd a formát a mikrohullámú sütőbe, és közepes fokozaton süsd 6 percig. Ha inkább a hagyományos sütőt választod, 170 fokra előmelegítve körülbelül 25 perc alatt süll készre.
5. Hagyd teljesen kihűlni a piskótát, mielőtt megtöltenéd.

A krém elkészítése és összeállítás

1. Az étcsokoládét a 20 ml tejjel együtt olvaszd fel. Ezt megteheted vízgőz felett a tűzhelyen, vagy a mikróban, körülbelül 1 perc alatt.
2. A felolvadt, tejjel elkevert csokoládéhoz add hozzá az édesítőt, és keverd simára.
3. Forgasd bele a krémes túró (vagy mascarponét), és alaposan keverd össze, amíg egységes, sűrű krémet nem kapsz.
4. Kend meg a kihűlt piskótát a csokis krémmel. Ízlés szerint friss bogyós gyümölcsökkel díszítve tálald.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	163,0 kcal	166,3 kcal
Energia	676,3 kJ	690,0 kJ
Zsír	11,6 g	11,9 g
– amelyből telített zsírsavak	5,3 g	5,4 g
Szénhidrát	19,1 g	19,4 g
– amelyből cukrok	1,5 g	1,5 g
– amelyből poliolok	16,8 g	17,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,3 g	2,3 g
Rost	6,1 g	6,2 g
Fehérje	9,0 g	9,1 g
Só	0,5 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)