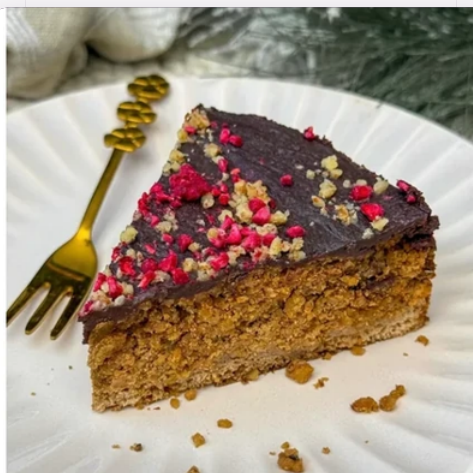




TORTÁK

Ketogén diétás diótorta

Puha, fűszeres tésztára gazdag diós töltelék és cukormentes csokiréteg kerül. A megadott mennyiség egy 17 cm-es tortaformához elegendő.

Mennyiség: 8 szelet diótorta

330,8
kcal

3,2 g felszívódó szénhidrát

6,2 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a tésztához:

- 1 db tojás (M)
- 10 g olívaolaj vagy olvasztott vaj
- 40 g tej
- 50 g Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia)
- 35 g Fibriya Édes-Fűszeres Sütemény Rostmix

Diós töltelék:

- 2 db tojás
- 200 g darált dió
- 60 g Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia)
- 1 teáskanál Fibriya méz ízű eritrit

Csokimáz:

- 60 g cukormentes étcsokoládé
- 30 g tej
- 2 evőkanál Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia)
- 10 g olívaolaj vagy vaj

Díszítés:

- aprított dió és szárított málna

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Tészta

1. Keverd el a tojást, a tejet, az édesítőt és az olajat vagy vajat, majd add hozzá a rostmixet.
2. Dolgozd össze a tésztát egy szilikon spatula segítségével, majd nyomkodd egyenletesen egy sütőpapírral bélelt tortaforma aljába.

Diós töltelék

1. Keverd össze a hozzávalókat, majd egyenletesen oszlasd el a tölteléket a tortaformában.

Sütés

1. 180 °C-on, légkeverés nélkül, 30 percig.

Csokimáz

1. Gőz fölött olvaszd fel, majd csurgasd a sütemény tetejére.

Díszítés

1. Aprított dió és szárított málna.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet diótorta
Energia	330,8 kcal	280,3 kcal
Energia	1366,2 kJ	1157,8 kJ
Zsír	30,1 g	25,5 g
– amelyből telített zsírsavak	6,3 g	5,3 g
Szénhidrát	23,1 g	19,6 g
– amelyből cukrok	1,3 g	1,1 g
– amelyből poliolok	19,9 g	16,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,2 g	2,7 g
Rost	6,2 g	5,3 g
Fehérje	9,2 g	7,8 g
Só	0,2 g	0,2 g

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