

TORTÁK

Vakondtúrás torta

A vakondtúrás torta egy változata, amelyben az eredetiben használt banán helyett banánízű csepp szerepel. 16 cm-es kapcsos tortaformában készül.

Mennyiség: 4 nagy szelet | **236,1 kcal** | **2,6 g felszívódó szénhidrát** | **5,8 g Rost** | **6,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótalaphoz

- 42,5 g Fibriya Dupla csoki ízű piskóta rostmix (egy 85 g-os csomag fele)
- 3 közepes (M-es) tojás
- 10 g puha vaj
- 15 ml víz
- 40 g Fibriya Balance édesítőmix
- 20 g darált mandula, a piskótamixhez pluszban
- Egy löttyintésnyi tej, a piskótamixhez pluszban (kb. 15 ml)

A töltelékhez

- 300 ml tejszín
- GymQueen banánízű csepp
- ¼ tk xantángumi
- 1 tk Fibriya Narancs ízű zselé
- 2 tk Fibriya 1:4 édesítő

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskótalaphoz keverd össze a tojást a puha vajjal, a vízzel és a Fibriya Balance édesítőmixszel. Keverd hozzá a 42,5 g Fibriya Dupla csoki ízű piskóta rostmixet és a pluszban használt 20 g darált mandulát. Adj hozzá még egy löttyintésnyi tejet (kb. 15 ml), majd keverd simára. Ezek az alapmennyiségek a 85 g-os csomagoláson szereplő recept felének felelnek meg; a mandula és a tej a szerző kiegészítése.
2. A sütési időt 25 percre csökkentettem, és 160 °C-on, forrólevegős sütőben sütöttem.
3. A töltelék hozzávalóit kemény habbá vertem, majd betettem a hűtőbe.
4. Miután a torta teljesen kihűlt, tortavágóval két lapra vágtam. (Cérnával is meg lehet csinálni.) A felső lapot ezután apró morzsákra törtem.
5. A tejszínt halom formájában rákentem az alsó lapra, végül visszahelyeztem a kapcsos forma peremét, és a morzsát is úgy szórtam rá, hogy halmot formázzon. Jól rányomkodtam.
6. Újabb 1 órára betettem a hűtőbe.

(Az én sütőformám egy 16 cm-es kapcsos tortaforma.)

(Az eredeti receptben banán szerepel.)

Jó étvágyat! 😋•♡ Marion Waskow módra ♡• Sok sikert 🍀 és jó sütögetést! 👩‍🍳👩‍🍳

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	236,1 kcal	357,5 kcal
Energia	976,2 kJ	1477,9 kJ
Zsír	21,0 g	31,9 g
– amelyből telített zsírsavak	10,0 g	15,2 g
Szénhidrát	9,9 g	15,1 g
– amelyből cukrok	2,0 g	3,1 g
– amelyből poliolok	7,4 g	11,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,6 g	3,9 g
Rost	5,8 g	8,8 g
Fehérje	6,1 g	9,3 g
Só	0,5 g	0,8 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗