

Csokis-mascarponés desszert



Puha piskóta, krémes csokoládé és lágy mascarponés krém rétegezve. Egy igazán finom, low carb desszert, amiből hatalmas adag készül.

Mennyiség: 16 darab

287,8
kcal

4,5 g felszívódó szénhidrát

4,4 g Rost

5,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 6 db tojás
- 20 g olívaolaj
- 30 g víz
- 80 g Fibriya Fekete piskóta mix
- 80 g Fibriya Balance édesítő mix

A csokis krémhez:

- 100 ml tej
- 100 g 81%-os étcsokoládé
- 100 ml habtejszín
- 200 g mascarpone
- 40 g Fibriya Balance édesítő mix (vagy ízlés szerint)

A fehér krémhez:

- 500 g mascarpone
- 200 ml habtejszín
- Fibriya Balance édesítő mix ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat az édesítővel keverd habosra, majd add hozzá a vizet és az olívaolajat.
2. Forgasd bele a Fibriya Fekete piskóta mixet, majd sütőpapírral bélelt formában süsd készre.
3. A csokis krémhez melegítsd fel a tejet, öntsd az apróra tört csokoládéra, és keverd simára.
4. Amikor kissé kihűlt, add hozzá a habtejszín, a mascarponét és az édesítőt, majd keverd krémesre.
5. A levágott és késes aprítóban összemorzsolts piskótát is forgasd bele a krémbe.
6. A fehér krémhez keverd krémesre a mascarponét, a habtejszín és az édesítőt.
7. A piskótát és a krémeket rétegezd egymásra, majd tedd hűtőbe néhány órára.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab desszert
Energia	287,8 kcal	319,7 kcal
Energia	1189,1 kJ	1320,6 kJ
Zsír	26,4 g	29,3 g
– amelyből telített zsírsavak	15,5 g	17,2 g
Szénhidrát	11,4 g	12,6 g
– amelyből cukrok	3,9 g	4,4 g
– amelyből poliolok	6,9 g	7,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,5 g	5,0 g
Rost	4,4 g	4,9 g
Fehérje	5,9 g	6,5 g
Só	0,4 g	0,4 g

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