



TORTÁK

Pisztáciás fatörzs torta

Pillekönnyű pistáciás piskóta tejszínes pistáciakrémmel, alacsony szénhidráttartalommal 😊

Mennyiség: 1 torta

269,3
kcal

5,0 g felszívódó szénhidrát

8,2 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 6 egész tojás (M)
- 20 g puha vaj
- 39 ml víz
- 20 g Fibriya 1:4 édesítő
- 80 g (1 tasak) pistácia ízű piskóta rostmix

Krém:

- 100 g natúr pistáciakrém
- 150 g mascarpone
- 15 g Fibriya 1:4 édesítő, porítva
- 200 ml cukormentes habtejszín

Díszítéshez:

- 8 szem liofilizált málna

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az egész tojásokat vízzel, vajjal, édesítővel géppel habosra keverjük. Végül hozzáadjuk a piskóta rostmixet.
2. Sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk, és előmelegített sütőben, légkeverés nélkül, 170 fokon kb. 15–20 perc alatt készre sütjük. Még melegen először a sütőpapírt lehúzzuk róla, majd ennek segítségével feltekerjük.
3. A pistáciakrémet, mascarponét az édesítővel kikeverjük, és óvatosan beleforgatjuk a felvert tejszínhabot.
4. Amíg a piskóta hűl, addig a krémet is hűtőbe tesszük. Majd megtöltjük és díszítjük. 😊

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 torta
Energia	269,3 kcal	2494,9 kcal
Energia	1116,9 kJ	10347,2 kJ
Zsír	23,3 g	216,2 g
– amelyből telített zsírsavak	10,5 g	97,6 g
Szénhidrát	8,5 g	79,2 g
– amelyből cukrok	2,3 g	21,6 g
– amelyből poliolok	3,6 g	33,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,0 g	45,9 g
Rost	8,2 g	76,4 g
Fehérje	8,1 g	75,3 g
Só	0,6 g	5,8 g

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