

TORTÁK

Mákos sütemény Fibriya piskóta rostmixből

Fibriya Natúr Piskóta Rostmixből és darált mákból készülő mákos sütemény, cukormentes vaníliaöntettel. A tojásokat nem kell különválasztani, az öntet pedig hideg tejjel, főzés nélkül készül.

Mennyiség: 12 szelet mákos sütemény

153,3 kcal

1,7 g felszívódó szénhidrát

7,5 g Rost

9,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók 27 cm-es tortaformához:

- 8 tojás (M)
- 20 ml olívaolaj
- 60 g Fibriya Natúr Piskóta Rostmix
- 80 g Fibriya Cukorhelyettesítő
- 80 g darált mák

Cukormentes vaníliaöntet:

- 2 evőkanál Fibriya Zero Desszertpor, vanília ízű
- 2 dl tej vagy növényi tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A mákos piskótatészta összeállítása

1. Keverd össze a tojásokat az olívaolajjal és az édesítővel.
2. Add hozzá a rostkeveréket és a darált mákot, majd dolgozd simára a masszát.
3. Sűrű tésztát kapsz, és emiatt ne aggódj, ne adj hozzá több folyadékot.
4. Öntsd a tésztát sütőpapírral bélelt vagy szilikonos tortaformába, egyenletesen oszlasd el.

Sütés

1. Süsd előmelegített, 170 °C-os sütőben légkeverés nélkül, 25–30 percig.

A vaníliaöntet elkészítése és tálalás

1. Tedd a port egy száraz tálba, majd folyamatos keverés mellett öntsd hozzá a hideg tejet.
2. Főzést nem igényel, és szinte azonnal elkezd besűrűsödni.
3. Csurgasd a kihűlt sütemény tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	153,3 kcal	114,0 kcal
Energia	636,5 kJ	473,2 kJ
Zsír	10,5 g	7,8 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	1,5 g
Szénhidrát	12,6 g	9,4 g
– amelyből cukrok	1,3 g	1,0 g
– amelyből poliolok	10,9 g	8,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	1,3 g
Rost	7,5 g	5,6 g
Fehérje	9,3 g	6,9 g
Só	0,6 g	0,4 g