



TORTÁK

Fibriya répatorta

A Fibriya répatorta répatorta ízű piskóta-rostmixből készül, mascarponés krémmel és répás, pekándió, mentás díszítéssel. Sütőben, illetve szilikonformában mikrohullámú sütőben is elkészíthető.

Mennyiség: 8 szelet répatorta

192,1
kcal

4,0 g felszívódó szénhidrát

7,0 g Rost

6,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

22 cm-es tortaformához:

- 5 tojás
- 20 g puha vaj vagy olívaolaj
- 30 ml víz vagy tej
- 85 g Fibriya Répatorta ízű piskóta rostmix
- 60 g Fibriya Cukorhelyettesítő

Krém:

- 250 g mascarpone krém (szobahőmérsékletű)
- 1 evőkanál Fibriya Zero Desszertpor vagy Zselépor bármelyik ízben, amelyik a kedvenced. Ebbe citromos zselépor került
- 60 g Fibriya Cukorhelyettesítő

Díszítés:

- reszelt répa
- pekándió
- friss menta

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Keverd össze a tojásokat, az olajat, a vizet és az édesítőt, majd keverd hozzá a rostkeveréket.

Sütés vagy mikró elkészítés

1. Öntsd formába, és süsd 170 °C-on 25–30 percig. Mikróban is készítheted, ha szilikonos formát használasz; így 5–6 perc alatt elkészül.

A krém kikeverése

1. A krémet nem kell főzni, egyszerűen csak keverd össze.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet répatorta
Energia	192,1 kcal	199,3 kcal
Energia	795,8 kJ	825,6 kJ
Zsír	14,9 g	15,5 g
– amelyből telített zsírsavak	6,6 g	6,9 g
Szénhidrát	19,1 g	19,8 g
– amelyből cukrok	2,1 g	2,1 g
– amelyből poliolok	15,1 g	15,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,0 g	4,1 g
Rost	7,0 g	7,2 g
Fehérje	6,2 g	6,4 g
Só	0,7 g	0,8 g

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