

TORTÁK

Áfonyás-citromos alagút

A fűszeres rostmix mellé nagyon jól illett a savanykás gyümölcs és a finom krém.

Mennyiség: 12 szelet | **167,9 kcal** | **5,4 g felszívódó szénhidrát** | **7,2 g Rost** | **3,7 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 6 tojás
- 40 g vaj
- 100 g Fibriya balance édesítő
- 140 g Fibriya édes fűszeres rostmix
- 10 g bambuszrostliszt a kinyújtáshoz
- 250 g mascarpone
- 100 g Fibriya citromos Eritrit
- 200 ml tejszín
- 400 g kókuszjoghurt
- 2 bio lime reszelt héja és leve
- 1 teáskanál Fibriya zselésítő
- 200 g áfonyás-szedres cukormentes lekvár
- Díszítés mandulaforgáccsal, áfonyával
- Áfonya a tésztacsíkok töltéséhez
- Áfonya a díszítéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Készítettem egy édes fűszeres rostmix tésztát. 6 tojást, 40 g vajat, 100 g Fibriya balance édesítőt kikevertem botmixerrel, és beleforgattam 140 g Fibriya édes fűszeres rostmixet.
2. Bambuszrostliszt segítségével kinyújtottam.
3. 8 cm-es csíkokat vágtam, áfonyával kiraktam és bezártam.
4. 170 fokon, légkeverés nélkül 30 percet sütöttem.
5. Míg kihűltek az áfonyás rudak, elkészítettem a krémet. 250 g mascarponét, 100 g Fibriya citromos Eritritet, 200 ml tejszínt, 400 g kókuszjoghurtot kikevertem.
6. 2 bio lime reszelt héját és levét hozzáadtam.
7. Állagjavítás céljából még hozzáadtam 1 teáskanál Fibriya zselésítőt.
8. Egy saját áfonyás-szedres cukormentes lekvárt használva rétegeztem a rudakat és a krémet.
9. Végén a krémmel bekentem teljesen.
10. Egy éjszakát pihent a hűtőben, sütőpapírba csomagolva.
11. Másnap mandulaforgáccsal, áfonyával díszítettem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	167,9 kcal	300,1 kcal
Energia	696,1 kJ	1244,3 kJ
Zsír	13,2 g	23,7 g
– amelyből telített zsírsavak	8,0 g	14,3 g
Szénhidrát	13,9 g	24,9 g
– amelyből cukrok	3,3 g	6,0 g
– amelyből poliolok	8,5 g	15,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,4 g	9,6 g
Rost	7,2 g	13,0 g
Fehérje	3,7 g	6,6 g
Só	0,2 g	0,4 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗