



Kalóriacsökkentett keto gyümölcstorta

Ez a kalóriacsökkentett, rost alapú gyümölcstorta ketogén étrendbe is beilleszthető. A piskótára vaníliás puding, eper, áfonya és tortazselé kerül.

Mennyiség: 12 szelet gyümölcstorta

84,2
kcal

3,4 g felszívódó szénhidrát

6,4 g Rost

4,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz (27 cm-es tortaformához):

- 8 db M-es tojás
- 20 ml olívaolaj
- 100 g Fibriya Natúr Piskóta Rostmix
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix

A keto pudinghoz:

- 1 csomag Fibriya Vanília ízű Pudingpor
- 350 ml tej

A zseléhez:

- 1 csomag cukrozatlan expressz tortazselé
- 10 g Fibriya 1:4 Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit

Gyümölcsök a tetejére:

- 200 g eper
- 100 g áfonya

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskótatészta összeállítása és sütése

1. Keverd össze a tojásokat, az olívaolajat és az édesítőt, nincs szükség külön tojáshab felferésére. Adagold hozzá a rostkeveréket, majd dolgozd simára a masszát. Öntsd a tésztát sütőpapírral bélelt tortaformába, a sütőpapírt pedig enyhén olajozd meg. Süsd előmelegített, 170 °C-os sütőben 25–30 percig.

A puding elkészítése

1. Öntsd a pudingport egy lábasba, majd folyamatos keverés mellett add hozzá a tejet, ügyelve arra, hogy ne csomósodjon. Ezután tedd a tűzhelyre, és állandó kevergetés mellett forrald fel, amíg besűrűsödik. A kész pudingot öntsd a megsült piskóta tetejére. A tortát hagyd a formában addig, amíg a puding, majd később a tortazselé is teljesen kihűl és megszilárdul.

A gyümölcsök elrendezése

1. Ízlés szerint rendezd el a gyümölcsöket a tetején, majd készíts rá zselét expressz tortazseléből.

A zselé elkészítése és hűtés

1. A zselét készítsd el a csomagoláson leírtak szerint, majd édesítsd a Fibriya édesítővel, és ízesítsd a méz ízű eritrittel. Öntsd a torta tetejére, ezután tedd hűtőbe legalább 1 órára, mielőtt felszeletelnéd.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet gyümölcstorta
Energia	84,2 kcal	110,6 kcal
Energia	350,5 kJ	460,8 kJ
Zsír	4,2 g	5,5 g
– amelyből telített zsírsavak	1,1 g	1,4 g
Szénhidrát	10,4 g	13,7 g
– amelyből cukrok	3,0 g	4,0 g
– amelyből poliolok	7,0 g	9,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	4,4 g
Rost	6,4 g	8,5 g
Fehérje	4,7 g	6,2 g
Só	0,5 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)