



TORTÁK

Duplacsoki ízű ketogén diétás piskóta

Duplacsoki ízű rostmixből készülő ketogén diétás piskóta cukormentes étcsokoládés mázzal. A piskóta mikróban vagy hagyományos sütőben is megsüthető.

Mennyiség: 8 szelet csokitorta

184,4
kcal

2,1 g felszívódó szénhidrát

12,7 g Rost

9,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 1 csomag Fibriya Duplacsoki ízű piskóta rostmix
- 6 tojás
- 20 g vaj
- 30 ml víz
- 60 g Fibriya Balance mix édesítő

A tetejére:

- 1 tábla (100 g) cukormentes étcsokoládé
- 30 ml tej
- 30 g Fibriya Balance mix édesítő

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskóta elkészítése

1. A tojásokat egyben – a fehérjét nem kell különválasztani – üsd egy tálba.
2. Add hozzá a felolvasztott vajat, a vizet és az édesítőt, majd keverd simára.
3. Szórd hozzá a piskóta rostmixet, és keverd csomómentesre.
4. Öntsd sütőformába. Ha mikróban készíted, szilikon formát vagy sütőpapírral bélelt kerámia formát használj.

A piskótaalapot a csomagoláson található leírás szerint is elkészítheted, de itt egy egyszerűsített recept:

Sütés

1. Mikróban közepes fokozaton süsd körülbelül 5 percre, vagy sütőben 170 °C-on, légkeverés nélkül 25–30 percre.

A csokimáz elkészítése

1. Amíg sül a piskóta, olvaszd fel vízgőz felett vagy mikróban az étcsokoládét.
2. Keverd el a tejjel és az édesítővel, hogy fényes, krémes állagot kapj.
3. Öntsd a kihűlt piskóta tetejére, majd hagyd megdermedni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet csokitorta
Energia	184,4 kcal	151,2 kcal
Energia	764,3 kJ	626,7 kJ
Zsír	12,7 g	10,4 g
– amelyből telített zsírsavak	6,3 g	5,1 g
Szénhidrát	18,3 g	15,0 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,5 g
– amelyből poliolok	16,2 g	13,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,1 g	1,7 g
Rost	12,7 g	10,4 g
Fehérje	9,0 g	7,4 g
Só	0,9 g	0,7 g

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