

TORTÁK

Joghurtos, bogyós gyümölcsös torta fehércsokis borítással

Édes-fűszeres tortalapok joghurtos, bogyós gyümölcsös krémmel és fehércsokis borítással.

Mennyiség: 10 szelet | 167,5 kcal | 4,0 g felszívódó szénhidrát | 4,4 g Rost | 5,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tortalap

- 3 db tojás (M) a tortalaphoz
- 20 g puha vaj a tortalaphoz
- 50 g Fibriya Balance Édesítő Mix a tortalaphoz
- 50 g Fibriya Édes–Fűszeres Sütemény Rostmix a tortalaphoz

Krém

- 800 g görög joghurt
- 20 g chiamag
- 40 g vaníliás fehérjepor
- 450 g mirelit áfonya és málna keverék
- 1 csomag (15 g) zselatin
- 1 csomag citromos Fibriya zeró zselé desszertpor
- Meleg víz a zselatin feloldásához

Rétegezéshez

- Saját készítésű cukormentes eperlekvár

Fehércsokis borítás

- Cukormentes epres fehér csoki a borításhoz
- Az epres fehér csokival azonos súlyú kókuszolaj a borításhoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Fibriya Édes–Fűszeres Sütemény Rostmixből készítettem egy tortalapot a csomagoláson található leírás szerint. Nagyon gyorsan elkészült, és tényleg csak 10 perc sütés kellett neki. Ajánlott recept (kb. 30×30 cm méretűre nyújtható süteménylaphoz): 3 db tojás (M), 20 g puha vaj, 50 g Fibriya Balance Édesítő Mix, 50 g Fibriya Édes–Fűszeres Sütemény Rostmix.
2. Keverd össze a tojásokat, az olvasztott vajat, az édesítőt, majd a végén add hozzá a sütemény rostmixet. A tésztát dolgozd össze, majd hagyd pihenni 5 percig. Rostkeverékkel meghintett felületen vagy sütőpapíron nyújtsd vékonyra, sütőtepsi méretűre. Süsd 160 °C-on 10 percig.
3. A joghurtos, bogyós gyümölcsös krémbe a végén kevertem az előzőleg meleg vízben feloldott 1 csomag (15 g) zselatint és az 1 csomag citromos Fibriya zselé desszertport.
4. 3 részre vágtam. A lapokat vastagon megkentem a „krémmel”, a második lapra még tettem egy kis saját készítésű cukormentes eperlekvárt.
5. Hűtőben pihent, míg elkészült a cukormentes fehércsokis külső borítás.
6. Epres fehér csokit és azonos súlyú kókuszolajat mikróban összeolvasztottam, majd kicsit hagytam hűlni, és úgy borítottam be a tortát.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	167,5 kcal	337,5 kcal
Energia	695,7 kJ	1401,9 kJ
Zsír	12,7 g	25,6 g
– amelyből telített zsírsavak	8,7 g	17,5 g
Szénhidrát	12,4 g	25,0 g
– amelyből cukrok	3,6 g	7,2 g
– amelyből poliolok	8,4 g	16,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,0 g	8,1 g
Rost	4,4 g	8,8 g
Fehérje	5,6 g	11,2 g
Só	0,1 g	0,3 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗