



TORTÁK

Ketogén diétás zserbó Fibriya rostmixből

A Fibriya Édes–Fűszeres Sütemény rostmixből gabonaliszt és cukor nélkül készülő diétás zserbó. A sütilapokhoz főzés nélküli, narancsos-diós töltelék és csokoládémáz társul.

Mennyiség: 6 szelet zserbó

258,1
kcal

2,0 g felszívódó szénhidrát

7,2 g Rost

7,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A sütilapokhoz (a csomagoláson található recept alapján):

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

Diós töltelék (narancsos ízesítéssel):

- fél csomag Fibriya Narancs ízű Zselé Desszertpor
- 300 ml víz
- 250 g darált dió

Csokimáz:

- 25 g étcsokoládé
- 2 evőkanál Fibriya Balance Édesítő Mix
- 20 ml tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Sütilapok

1. Keverd össze a tojásokat, a puha vajat és az édesítőt. A végén add hozzá a rostmixet, és dolgozd össze a tésztát.
2. Hagyd pihenni 5 percig.
3. Rostkeverékkel meghintett felületen vagy sütőpapíron nyújtsd vékonyra, tepsiméretűre.
4. Vágd 4 egyenlő lapra, ez lesz a zserbó alapja.

Sütés

1. 160 °C-on, légkeverés nélkül süsd 10 percig.

Diós töltelék

1. Keverd el a desszertport a vízzel, add hozzá a diót, és kész is a gyors, illatos töltelék.

Csokimáz

1. Olvaszd fel a csokit, keverd össze a tejjel és az édesítővel, majd kend a süti tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet zserbó
Energia	258,1 kcal	406,3 kcal
Energia	1066,4 kJ	1678,9 kJ
Zsír	23,0 g	36,2 g
– amelyből telített zsírsavak	3,9 g	6,1 g
Szénhidrát	12,8 g	20,1 g
– amelyből cukrok	1,7 g	2,7 g
– amelyből poliolok	10,7 g	16,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	3,2 g
Rost	7,2 g	11,3 g
Fehérje	7,2 g	11,4 g
Só	0,2 g	0,4 g

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