

TORTÁK

Lúdláb szelet

Csokiimádóknak kötelező!

Mennyiség: 6 szelet

330,7
kcal

9,2 g felszívódó szénhidrát

6,0 g Rost

5,9 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótához:

- 3 tojás
- 10 g olívaolaj
- 15 g víz
- 2 evőkanál Fibriya Balance édesítőszer
- 42 g (½ csomag) Fibriya kakaós piskóta rostmix

A krémhez:

- 400 ml cukrozatlan habtejszín
- 200 g (2 tábla) 85%-os étcsokoládé
- 2–3 evőkanál Fibriya Balance édesítőszer

A csokimázhoz:

- 40 g vaj
- 1 evőkanál kakaópor
- 1 evőkanál cukrozatlan mandulatej
- Fibriya Balance édesítőszer ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskótát a szokásos módon készítsd el, majd süsd meg és hagyd kihűlni.
2. A krémhez forrósítsd fel a habtejszínt, keverd bele az étcsokoládét és az édesítőszert, majd hagyd teljesen kihűlni.
3. Ezután verd fel habverővel könnyű, krémes állagúra, és kend a piskótára.
4. Tedd hűtőbe, hogy megdermedjen.
5. A csokimáz hozzávalóit melegítsd össze, keverd simára, majd kend a megszilárdult krém tetejére.
6. Hagyd megdermedni, végül szeleteld és tálald.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	330,7 kcal	514,0 kcal
Energia	1368,3 kJ	2126,6 kJ
Zsír	28,7 g	44,6 g
– amelyből telített zsírsavak	15,4 g	24,0 g
Szénhidrát	14,2 g	22,1 g
– amelyből cukrok	8,0 g	12,4 g
– amelyből poliolok	5,0 g	7,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	9,2 g	14,3 g
Rost	6,0 g	9,3 g
Fehérje	5,9 g	9,2 g
Só	0,4 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)