



TORTÁK

Diós-mascarpone és pisztáciás piskóta

A pisztáciás piskóta és a lágy, diós mascarpone krém különleges párosítása egy finom, harmonikus desszertet alkot. A dióval gazdagított krém meglepően a klasszikus gesztenyekocka ízét idézi, így igazán különleges élményt nyújt. 🍪

Mennyiség: 12-16 darab

279,3 kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

6,8 g Rost

7,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 6 db tojás (M)
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix
- 80 g Fibriya Pisztaia ízű piskóta - Low carb keto rostmix

A krémhez:

- 250 g mascarpone
- 200 g cukrozatlan habtejszín
- 3 ek Fibriya por eritrit
- 100 g darált dió

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskóthoz keverd össze az összes hozzávalót, majd a végén keverd bele a Fibriya Pisztaia ízű piskóta rostmixet. 170 °C-on süsd 25–30 percig, majd hagyd teljesen kihűlni.
2. A habtejszín verd kemény habbá, keverd hozzá a mascarpont és a Fibriya por eritritet, majd végül keverd bele a darált diót.
3. A kihűlt piskótát vágd ketté. Az alsó piskótaréteget kend meg a krém kétharmadával, majd helyezd rá a második piskótaréteget. A tetejét kend meg a maradék krémmel, és diószemekkel díszítheted.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab
Energia	279,3 kcal	193,4 kcal
Energia	1153,9 kJ	799,1 kJ
Zsír	25,5 g	17,6 g
– amelyből telített zsírsavak	11,4 g	7,9 g
Szénhidrát	11,2 g	7,8 g
– amelyből cukrok	1,8 g	1,2 g
– amelyből poliolok	9,4 g	6,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	1,3 g
Rost	6,8 g	4,7 g
Fehérje	7,3 g	5,0 g
Só	0,4 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)