



TORTÁK

## 6 perces, búzalisztmentes fehércsoki ízű torta

Ez a torta 6 perc alatt elkészül: a tészta bekeverése 1 perc, a sütése mikrohullámú sütőben 5 perc. Sütés közben a vanília- vagy fehércsoki ízű krém is gyorsan összeállítható.

Mennyiség: 8 szelet torta

95,1  
kcal

2,2 g felszívódó szénhidrát

9,0 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

#### A piskótához:

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

#### A krémhez:

- 1 csomag Fibriya Zero desszertpor vanília vagy fehércsoki ízben
- 400 ml tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

#### A piskóta elkészítése

1. A piskótaalapot a csomagoláson található leírás szerint is elkészítheted, de itt egy egyszerűsített recept.
2. Üsd fel a tojásokat, és a tojásfehérje szétválasztása nélkül helyezd őket egy tálba.
3. Add hozzá a felolvasztott vajat, az édesítőt és a vizet, majd keverd simára.
4. Add hozzá a rostmixet, és keverd csomómentesre a tésztát.
5. Öntsd sütőformába.
6. Ha mikrohullámú sütőben készíted, csak szilikon formát vagy sütőpapírral bélelt kerámia formát használj.
7. Süsd mikrohullámú sütőben, közepes fokozaton 5 percig.

#### A krém elkészítése

1. Miközben sülsz a piskóta, öntsd a Fibriya Zero desszertport egy száraz tálba.
2. Lassan adagold hozzá a hideg tejet, miközben kézi habverővel vagy villával folyamatosan kevered.
3. Öntsd a krémet a kihűlt piskóta tetejére.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g     | 1 szelet torta |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Energia                       | 95,1 kcal | 119,1 kcal     |
| Energia                       | 395,5 kJ  | 495,4 kJ       |
| Zsír                          | 5,0 g     | 6,3 g          |
| – amelyből telített zsírsavak | 2,2 g     | 2,8 g          |
| Szénhidrát                    | 15,3 g    | 19,1 g         |
| – amelyből cukrok             | 1,8 g     | 2,2 g          |
| – amelyből poliolok           | 13,1 g    | 16,4 g         |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,2 g     | 2,7 g          |
| Rost                          | 9,0 g     | 11,3 g         |
| Fehérje                       | 5,8 g     | 7,3 g          |
| Só                            | 0,6 g     | 0,7 g          |

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