



TORTÁK

Meggyes-csokis low carb torta

Meggyes, csokis torta Fibriya Fekete-erdő ízű piskóta rostmixből.

Mennyiség: 12 szelet (22 cm méretű torta)

260,3
kcal

5,4 g felszívódó szénhidrát

4,7 g Rost

5,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

22 cm-es tortaformához:

- 6 db M-es tojás
- 20 g olívaolaj vagy puha vaj
- 30 ml víz
- 80 g Fibriya Fekete-erdő ízű Piskóta Rostkeverék
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix

Hozzávalók a tortakrémez:

- 500 g mascarpone
- 90 g 90%-os, hozzáadott cukor nélküli étcsokoládé
- 60 g porrá őrölt eritrit
- 250 g magozott meggy
- Csurgatott, hozzáadott cukor nélküli csokoládéöntet

Hozzávalók a csokiöntethez:

- 10 g 90%-os, hozzáadott cukor nélküli étcsokoládé
- 1 evőkanál tej
- 1 evőkanál olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskóta elkészítése

1. Melegítsd elő a sütőt 170 °C-ra.
2. Keverd össze a tojásokat a puha vajjal, a vízzel és a Fibriya Balance Édesítő Mixszel.
3. Add hozzá a Fibriya Fekete-erdő ízű Piskóta Rostkeveréket, majd keverd a masszát teljesen csomómentesre.
4. Öntsd a piskótamasszát egy sütőpapírral béelt, 22 cm átmérőjű tortaformába.
5. Süsd 170 °C-on 25–30 percig. Tűpróbával ellenőrizd, hogy a piskóta közepe is teljesen átsült-e.
6. Hagyd teljesen kihűlni, majd vízszintesen vágd két egyforma piskótalapra.

A cukormentes csokoládékrém elkészítése

1. Olvaszd fel a csokoládét vízgőz felett, vagy tedd néhány rövid, 10–15 másodperces szakaszra a mikrohullámú sütőbe. Minden melegítés után keverd át, hogy ne égjen meg.
2. Az olvasztott csokoládét hagyd néhány percig hűlni, de ne várd meg, amíg ismét megszilárdul.
3. Keverd simára a mascarponét a porrá őrölt eritrittel.
4. Fokozatosan keverd a mascarponéhoz az olvasztott étcsokoládét.

A meggyes-csokis torta összeállítása

1. A csokoládés mascarponekrém egyik felét kend az alsó piskótalapra.
2. A magozott meggy nagy részét oszd el egyenletesen a krémén. Néhány szemet hagyj meg a torta tetejének díszítéséhez.
3. Helyezd rá a felső piskótalapot.
4. A krém másik felével kend meg a torta tetejét.
5. A félretett meggy szemeket rendezd el körben a torta szélén.
6. A csokoládét a tejjel és az olívaolajjal együtt óvatosan olvaszd fel vízgőz felett vagy mikrohullámú sütőben.
7. Keverd teljesen simára. Ha az öntet túl sűrű, néhány csepp tejjel tovább hígíthatod.
8. A langyos csokoládéöntetet vékony csíkokban csurgasd a torta tetejére és a díszítésként körberakott meggy szemekre.

9. Tálalás előtt tedd a kész tortát legalább 1–2 órára hűtőbe.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	260,3 kcal	320,9 kcal
Energia	1078,9 kJ	1330,1 kJ
Zsír	24,5 g	30,1 g
– amelyből telített zsírsavak	14,0 g	17,2 g
Szénhidrát	14,2 g	17,5 g
– amelyből cukrok	4,7 g	5,8 g
– amelyből poliolok	8,8 g	10,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,4 g	6,6 g
Rost	4,7 g	5,8 g
Fehérje	5,7 g	7,1 g
Só	0,4 g	0,5 g

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