



Japan sajttorta pohárkrém Fibriya rostmixszel

A japán sajttorta ihlette pohárkrém fűszeres, ropogós Fibriya kekszéből és mascarpone kréméből készül. A kihűlt kekszeket pohárba tördelve az édes krémmel rétegezzük.

Mennyiség: 4 adag

240,8
kcal

3,5 g felszívódó szénhidrát

7,9 g Rost

4,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A ropogós, fűszeres kekszhez:

- 50 g Fibriya Édes-Fűszeres Sütemény rostkeverék
- 35 g Fibriya Por Eritrit (érdemes porrá őrölni a jobb állagért)
- 1 tojás
- 60 g natúr joghurt
- 15 g olívaolaj vagy olvasztott vaj

A krémhez:

- 250 g mascarpone (használhatsz natúr joghurtot is, ha könnyítenél rajta)
- 40 g Fibriya Eritrit
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Első lépésként keverd össze a nedves hozzávalókat (tojás, olaj/vaj, joghurt) az édesítővel, majd dolgozd bele a rostmixet. Hagyd a tésztát pihenni 10 percig – ez fontos, hogy a rostok dolgozni kezdjenek és jól nyújtható masszát kapj.
2. Hint egy kevés rostkeveréket a felületre, és nyújtsd a tésztát kb. fél centisre. Szaggasd ki a kedvenc formáidat, és 180 fokban, alsó-felső sütéssel, nagyjából 25 perc alatt süsd készre őket.
3. A krémet egyszerűen csak keverd ki az édesítővel. Ha a kekszek kihűltek, tördeld pohárba, rétegezd a krémmel, és tálald.

Tápanyag

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	240,8 kcal	305,2 kcal
Energia	994,8 kJ	1260,9 kJ
Zsír	21,6 g	27,4 g
– amelyből telített zsírsavak	13,1 g	16,6 g
Szénhidrát	19,1 g	24,2 g
– amelyből cukrok	3,1 g	3,9 g
– amelyből poliolok	15,6 g	19,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,5 g	4,5 g
Rost	7,9 g	10,1 g
Fehérje	4,0 g	5,1 g
Só	0,3 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)