



Mézeskalács ízű karácsonyi torta alacsony szénhidráttartalommal

A Fibriya mézeskalács ízű rostkeverék karácsonyi limitált kiadás, amely egyszerűbbé teszi az ünnepi sütést. A keverék a Fibriya piskótamixekhez hasonlóan használható, a kihűlt tortát pedig egyszerű csokoládémáz egészíti ki.

Mennyiség: 1 darab torta

158,2 kcal

2,4 g felszívódó szénhidrát

13,9 g Rost

8,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tortához (22–24 cm-es tortaformához)

- 6 db M-es tojás
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz vagy tej
- 80 g Fibriya Piskóta Rostkeverék (Mézeskalács ízű)
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix

Egyszerű csokoládémáz

- 3 kocka étcsokoládé
- kevés tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. Keverd össze a tojásokat, a puha vajat, a vizet vagy tejet és az édesítőt. A tojásokat nem szükséges különválasztani, egyben mehetnek a tálba. Végül add hozzá a piskóta rostmixet, és dolgozd csomómentesre. A masszát öntsd sütőpapírral bélelt vagy szilikonos tortaformába.

Sütés

1. Süsd 170 fokon, légkeverés nélkül 25–30 percig.

Egyszerű csokoládémáz

1. Olvassz fel 3 kocka étcsokoládét kevés tejjel, keverd el, majd csurgasd a kihűlt piskóta tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 torta
Energia	158,2 kcal	840,0 kcal
Energia	657,6 kJ	3492,0 kJ
Zsír	9,5 g	50,5 g
– amelyből telített zsírsavak	4,1 g	22,0 g
Szénhidrát	15,2 g	80,5 g
– amelyből cukrok	1,5 g	8,0 g
– amelyből poliolok	12,8 g	68,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,4 g	12,5 g
Rost	13,9 g	73,6 g
Fehérje	8,9 g	47,1 g
Só	1,1 g	5,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)