

## GYÜMÖLCS TORTÁCSKA

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, [kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu))



### Hozzávalók:

160 g	fehérjeszegény <b>Loprofin kenyérpor</b>
40 g	vaj
40 g	margarin
	minimális hideg víz az elkeveréshez
140 g	összeturmixolt gyümölcs, pl. almaszósz, meggy püre
1 db	egész alma, vagy ananász a díszítéshez
1-2 ek.	sárgabarack lekvár

### Elkészítése:

A margarint és vaját morzsoljuk el a **Loprofin** kenyérporral, majd adjuk hozzá annyi hideg vizet, hogy nyújtható állagúvá váljon.

Kör alakú alufólia tálcát kenjünk ki zsiradékkal, majd a tésztát nyújtsuk ki és helyezzük bele. Öntsük rá a pürésített gyümölcsöt, majd a tetejét díszítsük, és a legvégén kenjük meg a tetejét baracklekvárral.

A sütő hőfoka: 200 °C  
Sütési idő: 20-25 perc

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g	15	0,4	46	15	1260 (300)