

# TORT BISZKOPTOWY Z MUSEM

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>10 os.</b>	<b>120</b>	<b>192 kcal</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>9</b>

---

Ten tort nie należy do ciężkich - jest lekki, mięciutki i wilgotny. Przepyszny...

## SKŁADNIKI

### na biszkopt

- 4 szt. jajka
- 2 łyżki mąka kasztanowa
- 2 łyżki mąka ryżowa
- 4 łyżki tapioka
- 5 łyżek erytrol
- 1/2 łyżeczki proszek do pieczenia bezglutenowy

### na krem bananowo-orzechowy

- 2 szt. banan
- 2 łyżki śmietanka kokosowa
- 2 łyżki masło z orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka agar

### na krem czekoladowy

- 350g śmietanka kokosowa
- 50g surowa czekolada gorzka Cocoa
- 1 łyżeczka cukier puder z erytroli

### na mus

- 800g świeże truskawki
- 1/2 szt. limonka (sok)
- 1,5 łyżki erytrol
- 1,5 łyżki agar

### na nasączenie biszkoptu

- 1/2 filiżanki zaparzona herbata zielona
- 1/2 szt. limonka (sok)

# PRZYGOTOWANIE

## Biszkopt

1. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania stopniowo dodawać erytrol.
2. Do piany dodawać stopniowo żółtka nadal miksując.
3. Do otrzymanej masy dodać przesiane mąki i proszek do pieczenia i delikatnie wymieszać.
4. Masę biszkoptową przelać do tortownicy o średnicy 21cm (dno wyłożyć papierem do pieczenia) i piec w temp. 170 stopni przez około 35-40min.
5. Wystudzony biszkopt przekroić wzdłuż na połowę.

## Masa bananowo - orzechowa

1. Banany umyć, obrać ze skórki, skropić sokiem z limonki.
2. Do bananów dodać śmietankę kokosową, masło z orzechów i zblendować.
3. Agar wsypać do miseczki i zalać wrzącą wodą do przykrycia. Dodać do przygotowanej masy i zblendować.

## Masa czekoladowa

1. Czekoladę Cocoa rozpuścić w kąpeli wodnej i wystudzić.
2. Śmietankę kokosową ubić na sztywno z erytrole i wymieszać z rozpuszczoną czekoladą.

## Mus

1. Truskawki umyć, obrać, pokroić na ćwiartki i przełożyć do garnka.
2. Dodać do nich erytrol, sok z limonki i gotować przez około 20min.
3. Agar zalać wodą do przykrycia, dodać do ugotowanych gorących truskawek i wymieszać do rozpuszczenia.
4. Odstawić do ostygnięcia i lekkiego stężenia.

## **Przygotowanie tortu** - tort składać w zamkniętej obręczą tortownicy

1. Jeden blat biszkoptu nasączyć (mieszką naparu z zielonej herbaty i soku z limonki) i wylać na niego masę bananowo - orzechową.
2. Na masę nałożyć drugi blat, także go nasączyć i wyłożyć na niego masę czekoladową.
3. Odłożyć przełożone masami biszkopty do lodówki na około 30 min.
4. Wystudzony i tężejący lekko mus wylać na masę czekoladową.
5. Schłodzić całość przez kilka godzin w lodówce.