



Az őszt beköszönte belőlem mindig kettős érzelmeket vált ki. Egyfelől picit fájdalmas búcsút inteni a friss, színes gyümölcsöknek, másfelől van valami romantikus a hosszú, őszi estékben, amikor még nem fázunk, de már melegünk sincs, amikor már előkerül a puha pokróc és vele együtt a polc mélyén lapuló fahéj, kardamom, szerecsendió. Amíg nyáron szerintem a málnát csak málnával szabadna enni (legrosszabb esetben is szederrel), addig ősszel a picit pikáns, illatos, fűszeres édességeket szeretem a legjobban.

### **Most két épp ilyen finomságot hoztam.**

Az egyik egy elegáns desszert, egy körtés finomság, ami tökéletes befejezése lehet egy barátokkal töltött estének. És azokra is gondoltam, akiknél az október nem feltétlenül jelenti az edzőterem-bérlet feledésbe merülését, merthogy „a bő pulcsik alatt, úgysem látszik néhány gyorsan felszaladt kiló”. Így egy olyan répatortarecepttel is kedveskedek, amiben sem liszt, sem cukor nincs, így büntetlenül élvezhetjük egy lustálkodós szombat estén.

### **Fűszeres-boros körte kardamomos piskótával**



Magyarországi (Győr) műszaki és közlekedési egyeteménél. A díjazottak között szerepel a



Magyarországi (Győr) műszaki és közlekedési egyeteménél. A díjazottak között szerepel a



Először a krém, majd a csészék fölé a csészékkel kárpés, kórtájca, tángétjaka helyzük, szegz  
**Mindenmentes repaporta**



**Hozzávalók:**

*A piskótához:*

- 5 tojás
- 200 g olvasztott vaj
- 5 ek édesítő (xilit, eritrit, kókuscukor, de akár mézet is használhatunk)
- 2 tk vanília
- 300 g reszelt répa
- 50 g dió
- 50 g kókuszreszelék
- 150 g mandulaliszt
- 1 tk őrölt fahéj
- 2 tk sütőpor



- 1 tk gyömbér

*A krémhez:*

- 200 g light krémsajt
- 100 g állati eredetű tejszín
- 1-2 tk édesítő

A piskótához a tojást az olvasztott vajjal elkeverjük. Egy tálban a diót, a kókuszreszeléket, a mandulalisztet, a fahéjat, a sütőport és a gyömbért elkeverjük, majd a tojásos masszához adjuk. Végül jöhet a reszelt répa. 180 fokos sütőben 30-35 perc alatt megsütjük.



A krémhez a hozzávalókat kihabosítjuk, majd a kihűlt tortácska tetejére nyomjuk. Apróra vágott dióval mandulapehellyel díszítjük.