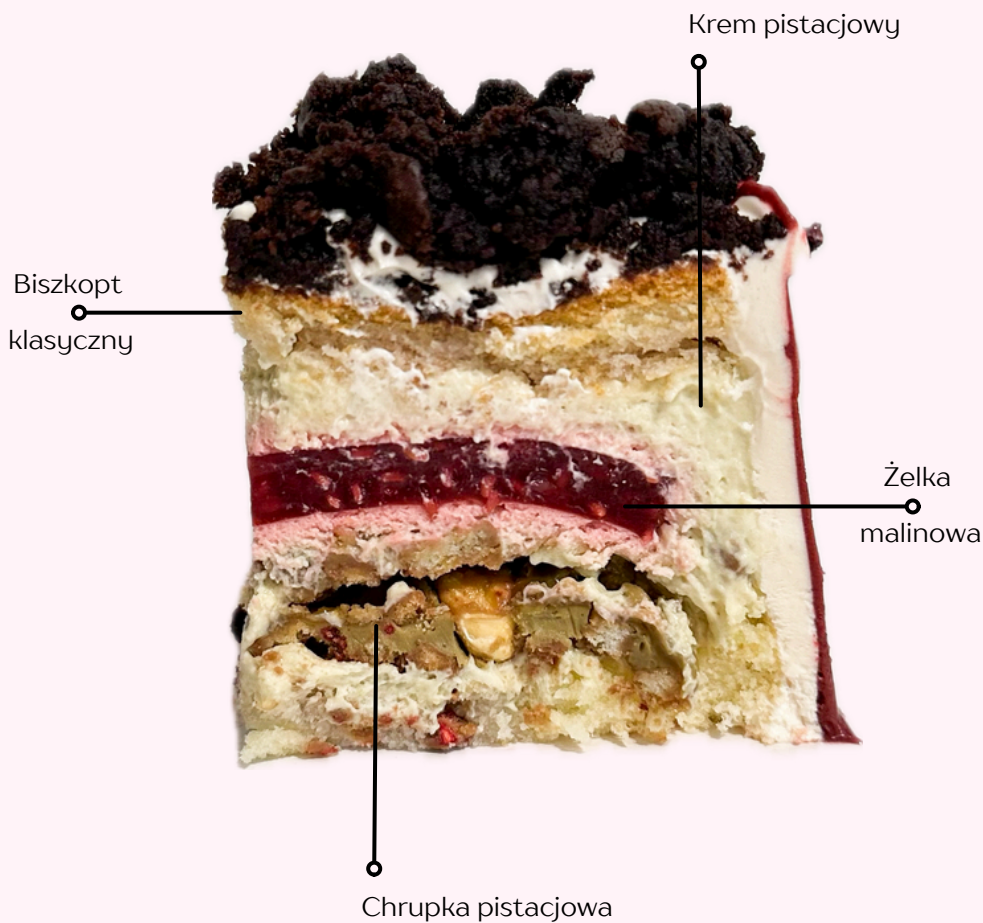


# Bento tort

*od podstaw*

przepis • technika • typy



TortowAnko

# Cześć! Jestem Ania...



i pomagam tworzyć **torty i desery**, które zachwycają nie tylko smakiem, ale też wyglądem.

W tym e-booku pokażę Ci dokładnie, jak stworzyć — według mnie — idealną wersję tortu Bento pistacja–malina, krok po kroku, w przemyślany i uporządkowany sposób.

Jestem magistrem dietetyki klinicznej, dlatego w deserach zwracam szczególną uwagę na balans smaków, strukturę oraz jakość składników. Nowoczesne cukiernictwo to moja pasja, którą rozwijam każdego dnia, łącząc wiedzę merytoryczną z kreatywnością i estetyką.

Tworzę receptury, które są przemyślane technologicznie, stabilne i powtarzalne – tak, abyś mogła/mógł odtworzyć je z pewnością i satysfakcją.

Mam nadzieję, że ten tort stanie się początkiem Twojej własnej, słodkiej drogi

Oznacz mnie na Instagramie lub TikToku, jeśli wykonasz tort – z przyjemnością udostępnię Twoją pracę!

Dziękuję, że tworzysz razem ze mną

## znajdziesz mnie tutaj:



@TortowAnko



[www.tortowanko.pl](http://www.tortowanko.pl)



@TortowAnko



[kontakt@tortowanko.pl](mailto:kontakt@tortowanko.pl)



TortowAnko



## potrzebny sprzęt

Poniżej znajdziesz listę sprzętów/narzędzi, które będą niezbędne lub bardzo pomocne do wykonania **bento tortu**.

- ✓ rant cukierniczy fi 9cm
- ✓ mikser/ robot planetarny
- ✓ garnek/patelnia
- ✓ miska
- ✓ folia spożywcza
- ✓ forma silikonowa 7cm\* (opcjonalnie)
- ✓ szpatułka silikonowa\* (opcjonalnie)





## lista zakupów

Poniżej znajdziesz listę wszystkich składników potrzebnych do wykonania **tortu bento** (bez dekoracji).

- Jaja – 3 sztuki
  - Mąka pszenna – 120g
  - Cukier – 105g
  - Olej – 30g
- biszkopt*
- Biała czekolada – 50g
  - Śmietanka 30% – 100g
  - Pasta pistacjowa (100% orzechów) – 15g
  - Sól – szczypta
  - Mascarpone – 60g
- krem pistacjowy*
- Maliny mrożone – 50g
  - Sok z cytryny – 10g
  - Cukier wanilinowy – 5g
  - Żelatyna – 7g
  - Woda – 30g
- želka malinowa*
- Czekolada gorzka – 30g
  - Olej – 10g
  - Pasta pistacjowa (100% orzechów) – 10g
  - Orzechy/pistacje – 10g
  - Prażynka francuska – 30g
- chrupka pistacjowa*
- Sok malinowy – 20g
  - Woda – 50g
  - Sok z cytryny – 10g
- lemoniada malinowa*





# krok po kroku

## dzień 1

- ✓ Upiecz biszkopt
- ✓ Przygotuj bazę kremu pistacjowego
- ✓ Zrób żelkę

## dzień 2

- ✓ Zrób chrupkę
- ✓ Dokończ krem pistacjowy
- ✓ Pokrój biszkopt
- ✓ Przygotuj lemoniadę
- ✓ Złóż tort





## zrób to sam

### Biszkopt

#### Składniki na biszkopt fi 9cm

- Jaja – 3 sztuki
- Mąka pszenna – 120g
- Cukier – 105g
- Olej – 30g

#### Sposób przygotowania:

Białka oddziel od żółtek i ubij razem z cukrem na sztywną pianę (około 15 min).

Żółtka połącz z olejem.

Zmniejsz obroty miksera i dodaj żółtka wymieszane z olejem – cienkim strumieniem.

Miksuj tylko do połączenia składników.

Mąkę przesiej do masy w 3 turach i delikatnie wymieszaj szpatułką.

Przelej do rantu.

Piecz w 180 stopniach, około 50 min lub do tzw. suchego patyczka.

Po upieczeniu ciasto studź na kratce – po wystygnięciu wykrój z rantu i zawiń w folię spożywczą.

Następnego dnia wykrój 2 równe blaty.





*zrób to sam*

## *Krem pistacjowy*

### Składniki

- Biała czekolada – 50g
- Śmietanka 30% – 100g
- Pasta pistacjowa 100% – 1 łyżka
- Sól – szczypta
- Mascarpone – 60g

### Sposób przygotowania:

Krem musi być w lodówce minimum 8h!

Do czekolady dodaj pastę pistacjową i zalej gorącą śmietanką – dokładnie wymieszaj lub zblenduj.

Odstaw do lodówki (folia w kontakcie) na minimum 8h a najlepiej 12h.

Po tym czasie miksuj z mascarpone – około 2-3 min (dodaj całe mascarpone od razu), uważaj, aby nie miksować za długo bo krem może się zważyć.





# zrób to sam

## Żelka malinowa

### Składniki

- Maliny mrożone – 50g
- Sok z cytryny – 1 łyżka
- Cukier wanilinowy – 1 łyżeczka
- Żelatyna – 7g
- Woda – 30g (do zalania żelatyny)

### Sposób przygotowania:

Żelatynę zalej wodą i odstaw do napęcznienia  
Maliny zagotuj z odrobiną wody, sokiem z cytryny i cukrem, wyłącz płytę i do gorących malin dodaj żelatynę – wymieszaj porządnie lub zblenduj.

Przelej do czegoś co ma średnicę mniejszą niż średnica toru (o około 1–2cm) – odstaw do stężenia, do lodówki.





*zrób to sam*

## *Chrupka pistacjowa*

### Składniki

- Czekolada gorzka – 30g
- Olej roślinny – 10g
- Pasta pistacjowa – 10g
- Orzechy/pistacje – 10g
- Prażynka francuska – 30g (przepis na profilu  
– <https://www.instagram.com/p/>)

### Sposób przygotowania:

Czekoladę rozpuść z olejem i pastą pistacjową, może być w kąpieli wodnej, dodaj pozostałe składniki – możesz dodać do tortu od razu, lub schłodzić i włożyć jako jeden kawałek.



*TortowAnko*



*zrób to sam*

## *Lemoniada malinowa*

### Składniki

- Sok malinowy – 20g
- Woda – 50g
- Sok z cytryny – 10g

### Sposób przygotowania:

Wszystko wymieszać – w zależności od tego czy wolisz słodsza, czy nie dodaj więcej soku z cytryny lub cukru.

Jeśli używasz soku słodzonego – odpuść już cukier.



*TortowAnko*



## *zrób to sam*

### *składanie tortu*

Jeden blat biszkoptu nasącz lemoniadą  
Wyłóż połowę kremu, dodaj chrupkę, znowu odrobinę kremu, żelkę i resztę kremu.  
Przykryj drugim blatem biszkoptu (nie zapomnij go nasączyć!).  
Tort umieść w lodówce na minimum 8h, aby krem się ustabilizował.

#### **Tip!**

Aby tort był "równy" polecam przy składaniu użyć folii rantowej i rantu (tego w którym piekliście biszkopt). Będzie łatwiej tynkować :)





## *Dziękuję, że tworzysz razem ze mną!*

Mam nadzieję, że ten tort był dla Ciebie nie tylko pyszną przyjemnością, ale też inspiracją do tworzenia własnych, wyjątkowych deserów. Niech będzie początkiem nowych pomysłów, odważnych połączeń i eksperymentów w Twojej kuchni.

Trzymam za Ciebie kciuki

## *Pochwal się Swoją pracą!*

Oznacz mnie na **Instagramie** lub **TikToku**, jeśli wykonasz torcik – z przyjemnością udostępnię Twoją wersję!



## *Śledź mnie po więcej inspiracji:*



@TortowAnko



[www.tortowanko.pl](http://www.tortowanko.pl)



@TortowAnko



[kontakt@tortowanko.pl](mailto:kontakt@tortowanko.pl)

*To dopiero początek naszej słodkiej drogi - wkrótce kolejne smaki...*



*TortowAnko*