



Lody jaglane z mango

★★★★★ (3)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

321 kcal / 1 porcję (131 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

244.80 kcal

12.24%



Białko

4.45 g

8.9%



Węglowod.

28.81 g

10.67%



Tłuszcze

13.36 g

19.09%



Błonnik

2.35 g

9.4%

GDA

12.24%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleczko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Mango - 50g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały - 10g (10 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę przelej gorącą wodą, dokładnie wypłucz a następnie ugotuj wg przepisu podanego na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia, kasza musi być zupełnie zimna.

KROK 2: Do dużej miski przełóż ostudzoną kaszę, mleko kokosowe, mango, wiórki kokosowe oraz miód. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę i wstaw do zamrażarki. Masę mieszaj co pół godziny, aby uzyskać jak najbardziej puszystą konsystencję. Schładzaj ok. 60-120 minut.

KROK 3: Gotowe lody możesz posypać migdałami.

* Jeżeli lody zmrzną się za bardzo, wystarczy lekko je rozmrozić i zblenderować przed podaniem.

