



Mały pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★ (1)



35 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.64 kcal

5.63%



Białko

1.92 g

3.84%



Węglowod.

22.70 g

8.41%



Tłuszcze

1.85 g

2.64%



Błonnik

0.86 g

3.44%

GDA

5.63%



Składniki

- Tapioka, granulata - 36g (3 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Mango - 84g (⅓ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do garnka wsyp tapiokę i zalej ją mlekiem. Odstaw mieszanie na około 1 godzinę (lub na całą noc), aby napęczniała. Po tym czasie dodaj syrop klonowy oraz ziarenka z laski wanilii. Całość doprowadź do wrzenia i gotuj około 20 minut na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając do momentu, aż kulki tapioki będą miękkie.

KROK 2: Gotowy pudding przełóż do dość wysokich szklanek i wystudź, następnie przełóż do lodówki, by stężał.

KROK 3: Dojrzałe mango obierz, oddziel od pestki, pokrój w średniej wielkości kostkę (odłóż kilka kostek mango do dekoracji) i przełóż do naczynia. Owoc zblenduj na gładki mus. Tak przygotowany mus wyłóż na górę deseru z tapioki i całość posyp wiórkami kokosowymi. Dla dekoracji, na sam koniec dodaj nieblendowane kostki mango. Smacznego!

