



Pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★ (2)



35 minut +



1 osoba

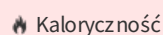


łatwy

Wartości odżywcze

410 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

107.82 kcal

5.39%



Białko

1.92 g

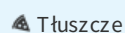
3.84%



Węglowod.

21.17 g

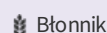
7.84%



Tłuszcze

2.07 g

2.96%



Błonnik

0.99 g

3.96%

GDA

5.39%



Składniki

- Tapioka, granulat - 48g (4 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)



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 niezblendowane kostki mango.

Smacznego!

