



Deser z tapioki i mango z kokosową nutą

★★★★★ (14)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

347 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

128.62 kcal

6.43%



Białko

1.96 g

3.92%



Węglowod.

15.81 g

5.86%



Tłuszcze

6.51 g

9.3%



Błonnik

0.45 g

1.8%

GDA**6.43 %**

Składniki

- Tapioka, granulata - 72g (6 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 ½ szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztyka)
- Mango - 280g (sztyka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do garnka wsyp tapiokę i zalej ją mlekiem krowim pomieszanym z kokosowym. Odstaw mieszankę na około 1 godzinę, 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. Dla dekoracji, na sam koniec dodaj niezblendowane kostki mango.

Smacznego!

