



Duży pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★(0)



35 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

655 kcal / 1 porcję (493 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

132.91 kcal

6.65%



Białko

2.04 g

4.08%



Węglowod.

24.69 g

9.14%



Tłuszcze

3.38 g

4.83%



Błonnik

1.29 g

5.16%

GDA

6.65%



Składniki

- Tapioka, granulat - 84g (7 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 18g (3 łyżki stołowe)



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!

