



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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Tapioka, granulata - 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 mieszaninę 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 przetrzyj do dość wysokich szklanek i wystudź, następnie przetrzyj do lodówki, by stężał.

KROK 3: Dojrzałe mango obierz, oddziel od pestki, pokrój w średniej wielkości kostkę (odłóż kilka kostek mango do dekoracji) i przetrzyj 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!

