



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, granulata - 84g (7 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 18g (3 łyżki stołowe)



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!

