



## Lody jaglane z mango

★★★★★(3)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**321 kcal** / 1 porcję (131 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>244.80 kcal</b> 12.24%	Białko <b>4.45 g</b> 8.9%	Węglowod. <b>28.81 g</b> 10.67%	Tłuszcze <b>13.36 g</b> 19.09%	Błonnik <b>2.35 g</b> 9.4%	<b>GDA</b> <b>12.24%</b>
--	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleczko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Mango - 50g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały - 10g (10 sztuk)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę przelej gorącą wodą, dokładnie wypłucz a następnie ugotuj wg przepisu podanego na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia, kasza musi być zupełnie zimna.

**KROK 2:** Do dużej miski przełóż ostudzoną kaszę, mleko kokosowe, mango, wiórki kokosowe oraz miód. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę i wstaw do zamrażarki. Masę mieszaj co pół godziny, aby uzyskać jak najbardziej puszystą konsystencję. Schładzaj ok. 60-120 minut.

**KROK 3:** Gotowe lody możesz posypać migdałami.

\* Jeżeli lody zmrożą się za bardzo, wystarczy lekko je rozmrozić i zblenderować przed podaniem.

