



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mały pudding z tapioki, kokosem i mango



## Mały pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★(1)



35 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>112.64 kcal</b> 5.63%	Białko <b>1.92 g</b> 3.84%	Węglowod. <b>22.70 g</b> 8.41%	Tłuszcze <b>1.85 g</b> 2.64%	Błonnik <b>0.86 g</b> 3.44%	<b>GDA</b> <b>5.63 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Tapioka, granulat - 36g (3 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Mango - 84g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



### 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 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!*

