



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
112.64 kcal
5.63%

Białko
1.92 g
3.84%

Węglowod.
22.70 g
8.41%

Tłuszcze
1.85 g
2.64%

Błonnik
0.86 g
3.44%

GDA
5.63 %

* 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!

