



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> [Waniliowy pudding z kaszy manny z musem z arbuza i truskawek](#)



Waniliowy pudding z kaszy manny z musem z arbuza i truskawek

★★★★★(1)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

248 kcal / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.99 kcal 4.1%	Białko 2.66 g 5.32%	Węglowod. 13.27 g 4.91%	Tłuszcze 2.09 g 2.99%	Błonnik 0.31 g 1.24%	GDA 4.1 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza manna sucha - 70g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500g (2 ¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 200g (¾ szklanki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Miód pszczeleli - 36g (3 łyżeczki)
- Truskawki - 50g (⅓ szklanki)
- Arbuz - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Do rondelka wlej mleko krowie, mleko kokosowe, ziarenka wanilii, dodaj miód, szczyptę soli, doprowadź do wrzenia. Gdy mieszanka zacznie się gotować, stopniowo wsypuj kaszę, cały czas mieszając. Podgotuj chwilę do momentu zgęstnienia kaszy. Teraz możesz rozlać mieszankę do szklanek, słoików lub pucharków, zostaw 1/3 wysokości naczynia na sos.

KROK 2. Przygotuj sos. Do kielicha blendera dodaj obranego i pokrojonego arbuza bez pestek, truskawki bez szypulek, miód. Blenduj do uzyskania rzadkiego musu. Gotowy sos wlej na wierzch puddingu, odstaw do wystygnięcia.

Serwuj na zimno jako drugie śniadanie, podwieczorek lub zdrowy deser :)

Smacznego!

