



Średni pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★(0)



35 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

526 kcal / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.42 kcal

5.67%



Białko

2.02 g

4.04%



Węglowod.

22.56 g

8.36%



Tłuszcze

1.95 g

2.79%



Błonnik

0.82 g

3.28%

GDA

5.67%



Składniki

- Tapioka, granulat - 72g (6 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do garnka wsyp tapiokę i zalej ją mlekiem. Odstaw mieszanie 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!

