



Deser z tapioki i mango z kokosową nutą

★★★★★ (14)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

347 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 128.62 kcal 6.43%	Białko 1.96 g 3.92%	Węglowod. 15.81 g 5.86%	Tłuszcze 6.51 g 9.3%	Błonnik 0.45 g 1.8%	GDA 6.43%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Tapioka, granulata - 72g (6 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 ½ szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztyka)
- Mango - 280g (sztyka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do garnka wsyp tapiokę i zalej ją mlekiem krowim pomieszonym z kokosowym. Odstaw mieszaninę na około 1 godzinę, 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 (odtóż kilka kostek mango do dekoracji) i przełóż do naczynia. Owoc zblenduj na gładki mus. Tak przygotowany mus wyłóż na górę deseru z tapioki. Dla dekoracji, na sam koniec dodaj niezblendowane kostki mango.

Smacznego!

