



## Lody jaglane z mango

★★★★★ (3)

30 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

321 kcal / 1 porcję (131 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 244.80 kcal 12.24%	Białko 4.45 g 8.9%	Węglowod. 28.81 g 10.67%	Tłuszcze 13.36 g 19.09%	Błonnik 2.35 g 9.4%	<b>GDA</b> 12.24%
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleczko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Mango - 50g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały - 10g (10 sztuk)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę przelej gorącą wodą, dokładnie wypłucz a następnie ugotuj wg przepisu podanego na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia, kasza musi być zupetnie zimna.

**KROK 2:** Do dużej miski przełóż ostudzoną kaszę, mleko kokosowe, mango, wiórki kokosowe oraz miód. Całość z miksuj blenderem na gładką masę i wstaw do zamrażarki. Masę mieszaj co pół godziny, aby uzyskać jak najbardziej puszystą konsystencję. Schładzaj ok. 60-120 minut.

**KROK 3:** Gotowe lody możesz posypać migdałami.

\*Jeżeli lody zmrożą się za bardzo, wystarczy lekko je rozmrozić i zblenderować przed podaniem.

