



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mały pudding z tapioki, kokosem i mango



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 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Tapioka, granulata - 36g (3 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Mango - 84g (⅓ 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 przetóż do dość wysokich szklanek i wystudź, następnie przetóż do lodówki, by stężał.

KROK 3: Dojrzałe mango obierz, oddziel od pestki, pokrój w średniej wielkości kostkę (odtóż kilka kostek mango do dekoracji) i przetóż 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!

