



## Pudding z tapioki, kokosem i mango

★★★★★(2)

35 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**410 kcal** / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>107.82 kcal</b> 5.39%	Białko <b>1.92 g</b> 3.84%	Węglowod. <b>21.17 g</b> 7.84%	Tłuszcze <b>2.07 g</b> 2.96%	Błonnik <b>0.99 g</b> 3.96%	<b>GDA</b> <b>5.39 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Tapioka, granulata - 48g (4 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)

### 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 przetrzyj do dość wysokich szklanek i wystudź, następnie przetrzyj do lodówki, by stężał.

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

