



## 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%	<b>GDA</b> 5.67%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Tapioka, granulata - 72g (6 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- 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 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!

