



Waniliowy pudding z kaszy manny z musem z arbuza i truskawek

★★★★★(1)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

248 kcal / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.99 kcal 4.1%	Białko 2.66 g 5.32%	Węglowod. 13.27 g 4.91%	Tłuszcze 2.09 g 2.99%	Błonnik 0.31 g 1.24%	GDA 4.1%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza manna sucha - 70g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500g (2 ¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 200g (¾ szklanki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Truskawki - 50g (½ szklanki)
- Arbuz - 50g

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Do rondelka wlej mleko krowie, mleko kokosowe, ziarenka wanilii, dodaj miód, szczyptę soli, doprowadź do wrzenia. Gdy mieszanka zacznie się gotować, stopniowo wsypuj kaszę, cały czas mieszając. Podgotuj chwilę do momentu u gęstnienia kaszy. Teraz możesz rozlać mieszankę do szklanek, stoików lub pucharków, zostaw 1/3 wysokości naczynia na sos.

KROK 2. Przygotuj sos. Do kielicha blendera dodaj obranego i pokrojonego arbuza bez pestek, truskawki bez szypułek, miód. Blenduj do uzyskania rzadkiego musu. Gotowy sos wlej na wierzch puddingu, odstaw do wystygnięcia.

Serwuj na zimno jako drugie śniadanie, podwieczorek lub zdrowy deser :)

Smacznego!

