

CZEKOLADOWY PUDDING Z TAPIOKI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	90	424 kcal	4	54	21

Kuleczki tapioki po ugotowaniu są przezroczyste i w konsystencji przypominają żelki. W tym przepisie jest pełna dowolność - pudding można przygotować na wiele sposobów, zmieniając smaki, dodatki i owoce..

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki tapioka, drobne kulki
- 200 ml mleko kokosowe Real Thai
- 200 ml mleko ryżowe
- 200 ml woda
- 2 kostki czekolada gorzka (Konfiturka)
- 50g erytrytol
- 400g maliny
- 10 szt. daktyle suszone
- 40g pasta kokosowa
- 20g orzeszki cedrowe
- kilka liisków mięta

PRZYGOTOWANIE

1. Kulki tapioki namoczyć w płynnych składnikach przez 1h. Po tym czasie dodać erytrytol i gotować do momentu aż kulki staną się miękkie i przezroczyste.
2. Do ciepłej masy dodać czekoladę i wymieszać do rozpuszczenia. Pudding odstawić do ostygnięcia.
3. Przygotować pure z malin: maliny zblendować z drobno posiekаныmi daktylami i liiskami mięty.
4. Ostudzony pudding przełożyć do szklanek, następnie wyłożyć pastę kokosowa, pure z malin, i orzeszki cedrowe. Schłodzić w lodówce.