



PUDDING Z TAPIOKI

Liczba porcji
1 os.

Czas
30min

Wysoko węglowodanowy posiłek, bardzo smaczny oraz prosty w przygotowaniu. Przy jednoczesnym zastosowaniu rotacji carb-fat oraz CBL staram się aby kolacja była jak najwyżej węglowodanowa. Jeżeli posiłek ma stanowić deser sugeruję użyć mleka kokosowego w większej ilości (bez wody) oraz dużo większej ilości pasty kokosowej.

SKŁADNIKI

- 50g Tapioka, perły
- 50g Mleko kokosowe
- 100g Woda
- 10g Cukier kokosowy
- 2g Wanilia bourbon
- 100g Jagody
- 100g Poziomki
- 10g Pasta kokosowa
- 200ml Woda
- łyżeczka Wanilia bourbon (opcjonalnie, pełny AIP zabrania)

PRZYGOTOWANIE

1. Perły tapioki zamoczyć w mleku oraz wodzie na 30 minut (dzięki temu szybciej się ugotuje).
2. Tapiokę ugotować z cukrem kokosowym oraz wanilią bourbon (ugotowana tapioka jest gęsta i miękka)
3. Tapiokę przełożyć do miseczki i pozostawić do schłodzenia lub zjeść na ciepło z dodatkami.