



Lody jaglane z mango

★★★★★ (3)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

321 kcal / 1 porcję (131 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 244.80 kcal 12.24%	🥚 Białko 4.45 g 8.9%	🍞 Węglowod. 28.81 g 10.67%	🌿 Tłuszcze 13.36 g 19.09%	🌾 Błonnik 2.35 g 9.4%	GDA 12.24%
---	----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleczko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Mango - 50g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Migdały - 10g (10 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę przelej gorącą wodą, dokładnie wypłucz a następnie ugotuj wg przepisu podanego na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia, kasza musi być zupełnie zimna.

KROK 2: Do dużej miski przełóż ostudzoną kaszę, mleko kokosowe, mango, wiórki kokosowe oraz miód. Całość z miksuj blenderem na gładką masę i wstaw do zamrażarki. Masę mieszaj co pół godziny, aby uzyskać jak najbardziej puszystą konsystencję. Schładzaj ok. 60-120 minut.

KROK 3: Gotowe lody możesz posypać migdałami.

* Jeżeli lody zmrożą się za bardzo, wystarczy lekko je rozmrozić i zblenderować przed podaniem.

