

Deser z jogurtu i mango

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10

Liczba porcji: 2

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. W naczyniu miksującym zamontować nóż, odważyć 50 g orzechów włoskich, drobno je posiekać. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Czas 5 sekund, prędkość 5.
2. Zdjąć pokrywę. Patelnię rozgrzać, uprażyć na niej 80 g płatków owsianych i posiekane orzechy. Pod koniec dodać 15 g płynnego miodu, wszystko razem wymieszać.
3. W naczyniu miksującym zamontować nóż. Mango obrać, wyjąć pestkę, zblendować je na gładki mus. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Czas 20 sekund, prędkość 4.
4. Zdjąć pokrywę. Przygotować 2 szklane pucharki do lodów lub szklanki. Na dnie wyłożyć odrobinę jogurtu naturalnego, na to wysypać część uprażonych płatków owsianych z orzechami, kolejno znów warstwa jogurtu naturalnego, na to mus z mango. Kolejno znów jogurt naturalny, pozostałe płatki owsiane z orzechami, jogurt naturalny i reszta mango.