

Deserts ar mango un sēklām



Spītējot smagajiem ziemas ēdieniem – vasaras akcents mango deserta veidā ar veselīgāmsēklām. Tas palīdzēs kontrolēt apetīti un būs atvieglojums mūsu kuņģim pēc Ziemassvētku kulinārijas trakuma. Tādēļ ir ieteicams visai ģimenei gan kā deserts, gan kā brokastis vai uzkoda.

Sastāvdaļas (2 porcijām):

- mango, 1 gab.
- želatīns, 2 ēdamkarotes
- maltas zeltītās linsēklas, 2 tējkarotes
- Nutridrink Protein 125 ml mango-persiku, 1 gab.

Mango rūpīgi nomazgāt un nomizot, ievietot augstā traukā. Pievienot linsēklas. Sablenderēt vienmērīgā krēma masā. Želatīnu pārliet ar 100 ml auksta ūdens un pagaidīt 10 minūtes līdz uzbrīst. Izšķīdināt katlā uz lēnas uguns, neuzvārīt. Pusi no izšķīdušā želatīna pievienot augļu krēma masai, otru pusi bļodiņā ielietam «Nutridrink Protein».

Garā stikla traukā ieliet pusi «Nutridrink Protein» krēma. Ielikt uz 30 minūtēm vēsā vietā, lai tas sāktu sastingt. Pievienot pusi mango krēma un atkal pagaidīt. Kad abas masas būs gandrīz sastingušas, glāzē pievienot atlikušo krēmu, saglabājot slāņu secību. Kārtīgi atdzesēt.

Labu apetīti!

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz recepti	2 265,1	541,0	21,2	16,8	81,0
Uz porciju	1 132,5	270,5	10,6	8,4	40,5



