

Tropický předkrm panna cotta s mangovým přelivem

SLOŽENÍ

(dvě porce)

- 1/3 šálku kokosového mléka
- 200 ml (1 střední šálek) neslazeného mandlového nápoje nebo polotučné nebo odtučněné mléko
- 3 kapky vanilkového výtažku
- 1 ½ plátku želatiny (3 g) nebo agaru
- ½ manga
- 2 tyčinky TRME MyGOAL

PŘÍPRAVA

1. Želatinu vložte do misky s vodou.
2. Na středním plameni promíchejte v hrnci kokosové mléko, mandlový nápoj/mléko a vanilkový výtažek.
3. Směs přiveďte k varu a několik minut míchejte. Následně odstavte.
4. Ze želatiny vymačkejte vodu, přidejte ji do hrnce a rychle ji rozmíchejte.
5. Směs nalijte do dvou skleniček nebo lahvíček a nechte vychladit minimálně po dobu 2 hodin.
6. Na každou porci oloupejte ¼ manga, nakrájejte ho na kostičky, a rozmixujte s 1 tyčinkou **TRME MyGOAL**, vznikne tak hladká omáčka.*
7. Než budete panna cotta podávat, přelijte ji omáčkou.



#PannaCotta
#MyGOAL

	Energetická hodnota	Tuky (Nasycené mastné kyseliny)	Sacharidy (Cukry)	Vláknina	Bílkoviny
1 Panna cotta	113 Kcal	9,5 g (7,95 g)	8,1 g (7,1 g)	0,9 g	3,4 g
TRME MyGOAL (1,1 g)	4,3 g	0 g (0 g)	1 g (0 g)	1 g	0 g

Výživová hodnota vypočítána s použitím mandlového mléka.

* Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme jednu porci panna cotty bezprostředně po přidání mangového přelivu TRME MyGOAL, 15-20 min před jídlem.

ageLoc

TRME