

Mango-kookosvanukas



15 min. 123 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen.

Sekoita mangosose, kerma ja SteviaSweet Crystal keskenään kattilassa ja kiehauta seos. Purista liivatelehdet kuivaksi ja lisää kuuman nesteen joukkoon. Lisää kookosmaito ja sekoita tasaiseksi. Kaada tarjoiluastiaan ja anna hyytyä kylmässä noin kolme tuntia tai seuraavan päivään. Koristele vanukas tuoreella mangolla ja vadelmilla juuri ennen tarjoilua.

Ainekset 8 annosta

2	liivatelehteä
3 dl	mangososetta
1 dl	kermaa 38%
1/2 dl	SteviaSweet Crystal
1 dl	kookosmaitoa

Tarjoiluun

	Tuoretta mangoa
	Tuoreita vadelmia

Ravintoarvot per annos

123	kcal
518	kJ
2	g Proteiinia
13	g Hiilihydraatit
7.5	g Rasvaa