

# Krucze babeczki z aromatycznym kremem z mango

Czy może być coś szybszego do przygotowania niż świeże owoce zmiksowane z jogurtem greckim oraz kremem cytrynowym, podane w gotowych babeczkach? Deser ten jest wyjątkowo pyszny i ma wspaniałą, kremową konsystencję.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 duże dojrzałe mango  
2 marakuje  
2 łyżki kremu lemon curd  
300 g jogurtu greckiego  
6 kruchych babeczek  
1 łyżka orzeszków pistacjowych, posiekanych  
listki świeżej mięty, do przybrania

## PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać mango, pokroić miąższ w plasterki. Włożyć połowę miąższu do robota kuchennego lub blendera i zmiksować na gładką masę. Pokroić pozostałe kawałki i odłożyć na bok.

2) Przekroić marakuje na pół. Przełożyć ich nasiona i miąższ do przecieru z mango, a następnie dodać krem lemon curd. Wlać jogurt. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki.

3) Przełożyć otrzymany krem do babeczek, a na wierzchu ułożyć zachowane kawałki mango. Posypać posiekanymi orzechami pistacjowymi i przybrać listkami świeżej mięty. Podawać od razu.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 220 kcal, 5 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 26 g węglowodanów (w tym 22 g cukrów), 2 g błonnika