

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