

# Mango brûlée

Pyszny i zdrowy, owocowy deser, który z łatwością można przygotować na grillu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 duże mango (ok. 400 g każde)  
2 łyżki rumu  
1/2 łyżeczki mielonego cynamonu  
350 g jogurtu naturalnego  
85 g cukru

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Mocno rozgrzać grill.
- 2) Obrać mango. Odkroić boki, pokroić w kostkę, odkroić resztę miąższu od pestki i również pokroić w kostkę. Wypełnić owocami do połowy cztery głębokie, ognioodporne kokilki.

3) Skropić owoce rumem i oprószyć cynamonem. Nałożyć na nie jogurt, wyrównać z wierzchu i posypać równą warstwą cukru.

4) Wstawić kokilki pod grill tak, by stały około 9 cm od źródła ognia. Zapiekać 4–5 minut, aż cukier się roztopi i przyrumieni na złotobrazowo. Podawać na zimno lub na ciepło.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 315 kcal, 78 g białka, 8 g tłuszczów, 52 g węglowodanów

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*