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 złotobrązowo. 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