

Gegrillte Mango mit Kokosjoghurt & Gewürz-Granola

35–45 Min

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

2 Stk.	Mango
1 Pkg.	Kokosjoghurt

Für das Granola

100 g	Haferflocken
40 g	Mandeln, gehackt
100 g	Brot, altbacken (Roggenbrot oder Vollkornbrot)
30 g	Agavendicksaft
30 g	Kokosöl
2 Stk.	Vanille Bourbon Schote ganz
1 EL	Zimt gemahlen
1 TL	Cardamom gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird das Granola zubereitet. Dafür zuerst das altbackene Brot in grobe Würfel schneiden. Mithilfe einer Küchenmaschine die Brotwürfel zerkleinern. Nun mit den Haferflocken, gehackten Mandeln, dem Vanillemark aus den Schoten und dem Zimt sowie Cardamom in einer Schüssel vermischen. Eine kleine Prise Meersalz darf nicht fehlen.
2. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosöl und Agavendicksaft in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze zum Schmelzen bringen.
3. Nun die geschmolzene Flüssigkeit mit den trockenen Zutaten gut vermischen. Dann die Masse auf dem Backblech verteilen und für zehn Minuten backen. Danach mit einem Spatel wenden und nochmals für fünf Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
4. Für Spieße die Mango schälen und in etwa 5 cm Würfel oder Streifen schneiden. Die Stücke auf Holzspieße oder Lemongras stecken. Die Spieße auf dem Grill (oder in der Pfanne) grillen.
5. Abschließend mit etwas Kokosjoghurt und dem selbstgemachten Granola anrichten.