Grillezett mangó-nyársak

35—45 Perc

Elkészítés

1 Az első lépés a granola elkészítése. Először vágjuk a szikkadt kenyeret durva kockákra, majd egy aprítógéppel zúzzuk össze. Keverjük el egy tálban a zabbal, az apróra vágott mandulával, egy csipetnyi tengeri sóval, a vaníliarúd kikapart magjaival, fahéjjal és kardamommal.

2 Melegítsük elő a sütőt 160 °C-ra. Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral. Keverjük össze a kókuszolajat és az agavé szirupot egy kis lábasban, és alacsony hőfokon olvasszuk fel.

3 Keverjük össze a felolvasztott kókuszolajat és a száraz hozzávalókat. Ezután terítsük szét a granolát a tepsiben, és süssük 10 percig. Ezután egy spatulával forgassuk meg, és süssük még 5 percig, majd hagyjuk kihűlni.

4 A grillezett mangónyársakhoz hámozzuk meg a mangót, és vágjuk kb. 5 cm-es kockákra vagy csíkokra. Húzzuk a darabokat fanyársakra. Grillezzük meg a nyársakat a grillrácson (vagy a serpenyőben). Tálaljuk kókuszjoghurttal és a házi granolával.

Összetevők 2 fő részére

= Kotányi Produkte

2 db	Mangó
1 pohár	Kókuszjoghurt

A granolához:

100 g	Zab
40 g	Mandula (apróra vágva)
100 g	Kenyér (szikkadt)
2 db	Bourbon vaníliarúd, egész
1 evőkanál	Fahéj, őrölt
1 teáskanál	Kardamom, őrölt
	Tengeri só, durva szemű
30 g	Agavé szirup
30 g	Kókuszolaj