



# 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 grillrácsra (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

