

Grillowane szaszłyki z mango

35—45 Min

Przygotowanie

1. Zacznij od przygotowania granoli. Najpierw pokrój czerstwy chleb w grubą kostkę. Za pomocą robota kuchennego zmiksuj kostki chleba. Teraz wymieszaj w misce z płatkami owsianymi, posiekanymi migdałami, szczyptą soli morskiej, ziarnami wanilii, cynamonem i kardamonem.
2. Rozgrzej piekarnik do 160°. Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia. W małym rondelku wymieszaj olej kokosowy i syrop z agawy i rozpuść na małym ogniu.
3. Dobrze wymieszaj stopiony płyn i suche składniki. Następnie rozłóż granolę na blasze do pieczenia i piecz przez 10 minut. Następnie odwróć łopatką i piecz przez kolejne 5 minut. Następnie pozwól jej dobrze ostygnąć.
4. W przypadku grillowanych szaszłyków z mango obierz mango i pokrój w kostkę lub paski około 5 cm. Nadziej kawałki na drewniane patyczki. Teraz grilluj szaszłyki na grillu (lub na patelni). Podawaj z jogurtem kokosowym i domową granolą.

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

2 szt	Mango
1 szt	Jogurt kokosowy
3 łyżki	Chipsy kokosowe

Na granolę

100 g	Płatki owsiane
40 g	Posiekane migdały
100 g	Czerstwy chleb
2 szt	Wanilia Bourbon laska
1 łyżka	Cynamon mielony
1 łyżeczka	Kardamon mielony
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
30 g	Syrop z agawy
30 g	Olej kokosowy