

ZUTATEN

200 g TK-Mango (od. frisch)
25 g Kokos-Creme
4 Eier
25 g Skyr (od. Quark)
1/2 TL Garam-Masala-Pulver
1/4 TL Ingwer-Pulver
100 g Kartoffelmehl
100 Buchweizenmehl
20 g Kokosmehl
evtl. (Kokos)wasser b. zur
Teigkonsistenz

ZUBEREITUNG

- Alle flüssigen Zutaten pürieren (Stabmixer).
- Restliche Zutaten dazu, gut verrühren und zu einem Teig in "Pfannkuchenteig"-Konsistenz verarbeiten.
- Ca. 15 Min. ruhen lassen
- in die gewünschten Backmatten füllen
- und ab in den vorgeheizten Backofen.

BACKZEIT:

bei 150° C / Umluft

Kleine: ca. 30-40 Min. Mittlere: ca. 40-50 Min. Große: ca. 50-60 Min. (je nach Motivdicke/größe)

Bei Bedarf nachdörren!

TIPP

Schmecken toll als Salatcroutons oder auch in der Suppe.

Guten Appetit!

