



FRUCHTIG-WÜRZIGE MANGO-SCHNUTIS "INDISCH"

von Katja Kleffner

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 Motividicke/größe)

Bei Bedarf nachdörren!

TIPP

Schmecken toll als Salatcroutons oder auch in der Suppe.

Guten Appetit!

