

Kokos-Joghurt mit gegrillter Mango



www.saultundpeffer.de

Hallo,

heute präsentieren wir euch ein richtig leckeres Dessert und zwar unseren Kokos-Joghurt mit gegrillter Mango. Wir versprechen euch dieser schnelle Nachtisch wird euch umhauen. Diese kleine Köstlichkeit schreit förmlich nach Sommer und ist ganz einfach und in Windeseile in die Tat umgesetzt.

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Mango
- 4 EL Kokosraspel
- 4 EL Haselnusskrokant
- 2 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- 2 TL Sweeties von Sault und Pfeffer



Wie versprochen ist das ganze Rezept ganz einfach. Man muss jetzt einfach nur den Honig, die Kokusraspel und 2/3 des Haselnusskorakants unter den Joghurt mischen. Danach wird die Vanilleschote in der Mitte aufgeschnitten und das Vanillemark mit einem scharfen Messer ausgekratzt

Leere Vanilleschote weg werfen?

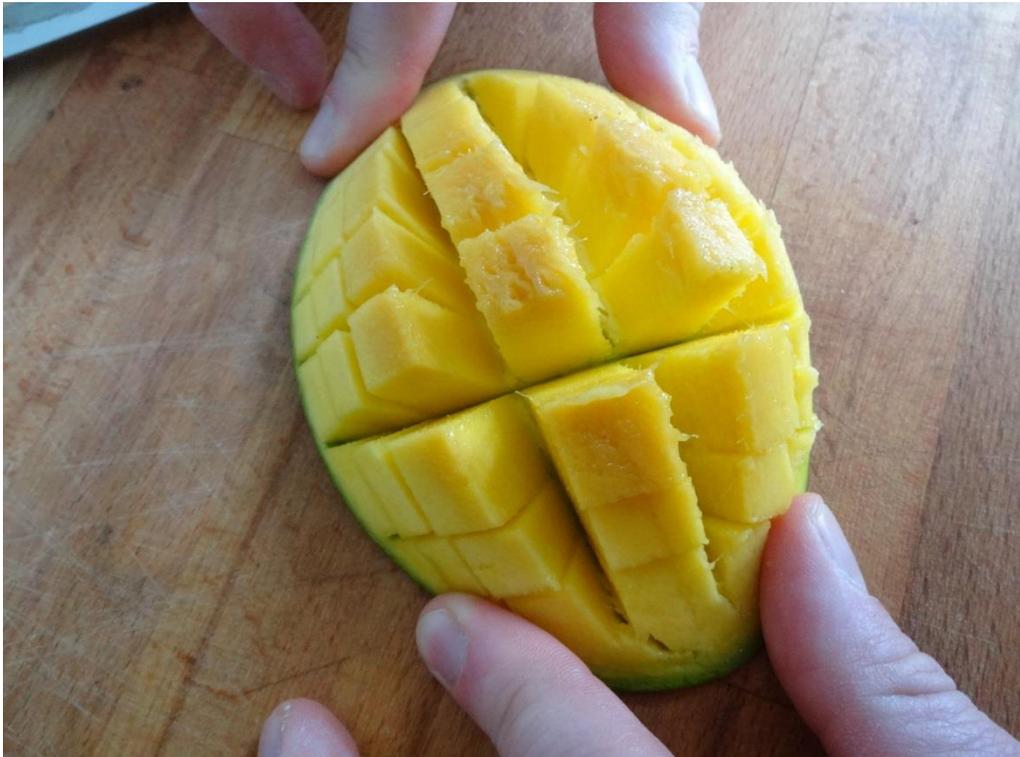
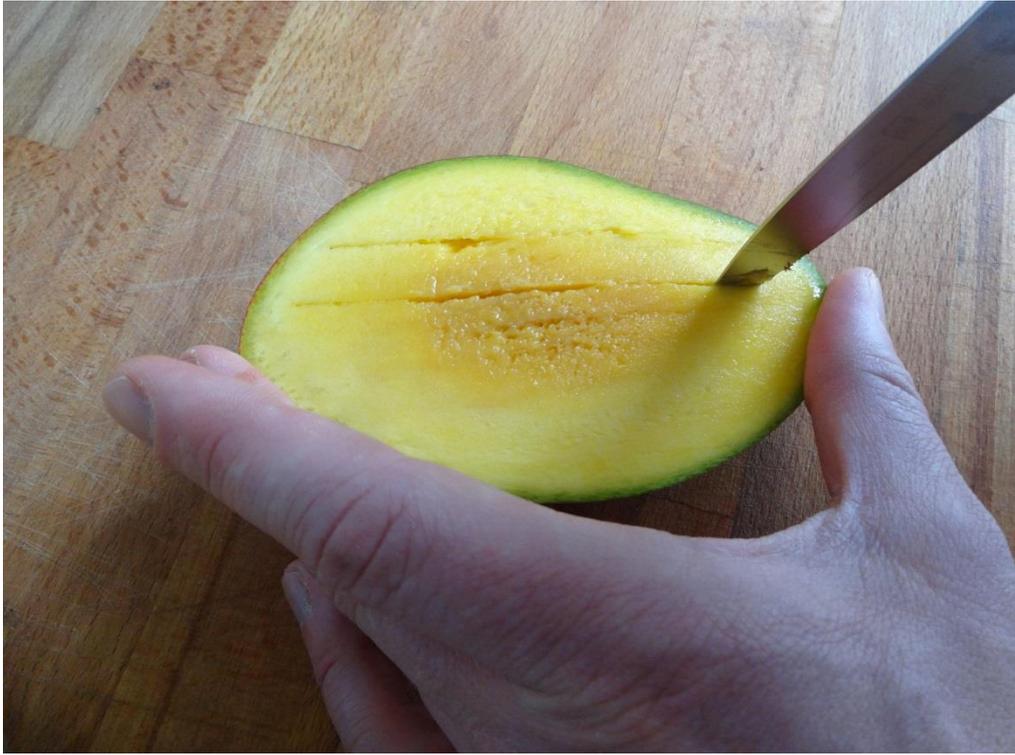
Auf gar keinen Fall. Wenn ihr die leere Vanilleschote zusammen mit Zucker in ein Glas mit Deckel gebt, dann erhaltet leckeren Vanillezucker. Oder man gibt die Schoten zusammen mit Tee in eine Tasse, so erhaltet ihr Tee mit tollem Vanillearoma.



Das ausgekratze Vanillemark gibt man abschließend noch in den Joghurt, rührt noch einmal alles gut um und stellt den Joghurt danach im Kühlschrank kalt



Jetzt beschäftigen wir uns mit der Mango. Die Mango hat eine ovale Form und einen schmalen aber langen Kern der ca. einen Zentimeter dick ist. Deshalb schneidet man die Mango am besten an ihren „Wangen“ seitlich am Kern vorbei, wenn man so dicht wie möglich am Kern vorbei schneidet dann hat man den größten Teil des Fruchtfleisches abgelöst. Da wir Würfel haben möchten, aber keine Lust auf klebrige Finger haben, schälen wir die Mango nicht, sondern schneiden das Fruchtfleisch kastenförmig ein. Wenn man das gemacht hat kann man die halbe Frucht nach unten drücken und später mit einem scharfen Messer die Würfel entlang der Schale abschneiden.



Nun können die Mangos auf den mit mittlerer Hitze (ca. 170-200 Grad) vorgeheizten Grill. Die Mangos werden bei direkter Hitze auf der Fruchtfleisch 2-4 Minuten gegrillt.



Zu guter Letzt löst ihr die Mangowürfel von der Schale und gebt die noch warme Mango oben auf eure bereits vorbereiteten Joghurtgläser. Als weiteres Topping gebt ihr noch den restlichen Mandelkrokant dazu und bestreut alles mit unserem Sweeties-Rub.



Gute Desserts vom Grill sind immer schwierig zu finden. Dies ist aber wie wir finden ein wirklich sehr einfache und leckerer Nachtisch der förmlich nach Sommer schreit. Unseren Sweeties-Rub könnt ihr natürlich auch direkt vor dem Grill auf die Mango geben, dann karamelisiert der Zucker direkt auf dem Fruchtfleisch. Probiert es einfach aus!!!!

Es würde uns freuen, wenn ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt. Wenn ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf www.bergische-grillakademie.de

Alle von uns verwendeten Rubs, Salze, Pfeffer, Räucherhölzer und Planken könnt ihr bei uns natürlich ebenfalls erwerben.



Sault & Pfeffer

Bergische Gewürzmanufaktur



www.bergische-grillakademie.de