



KOKOS-CHIA-MANGO-TRAUM

Das Rezept kursiert auf Facebook und ich habe ihm noch einen fruchtigen Touch gegeben. Ich arbeite ja noch immer daran, dass meine Leckerli eine schöne gleichmäßige Form haben und auch die Farbe etwas besser halten.

Mit dem KOKOS-CHIA-MANGO-Traum ist mir das mal gut gelungen. Das Rezept ist wie immer sehr einfach und egal ob mit oder ohne Mango sind die Leckerlis sehr, sehr lecker 😊

ZUTATEN:

- 25ml Kokosmilch
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 100g Kartoffelmehl
- 15-20g Kokosmehl
- gequollene Chia-Samen (~ 1 EL)
- 1 EL Mango-Fruchtpulver (alternativ: andere Fruchtpulver aus Himbeer oder Erdbeere)
- Wasser und Mehl nach Bedarf zum Erreichen der richtigen Konsistenz

ZUBEREITUNG:

- den Backofen auf 120 Grad Ober/Unterhitze vorheizen (Niedrigtemperatur zum Erhalt der Farbe)
- alle Zutaten ohne das Fruchtpulver zu einem glatten Teig pürieren und die Konsistenz mit Wasser so einstellen, dass der Teig in etwa wie Palatschinkenteig ist. Den Teig halbieren und in eine Hälfte das Fruchtpulver einrühren
- den flüssigen Teig mit einer Teigkarte oder einer Teigflasche auf der Backmatte verteilen. Diese Menge ergab knapp 1 Matte
- ca. 30-40 Minuten lang auf 120 Grad backen – da sich Öfen unterscheiden und auch nicht jeder diese Backmatte hat, bitte immer gut beobachten, da die Backzeit variieren kann
- danach aus der Backmatte auf ein Backblech legen
- bei etwa 60 Grad dann 2 Stunden nachrocknen lassen, um die Haltbarkeit zu erhöhen



Viel Spaß beim Ausprobieren ❤