

Rezept

## Sonnige Mangohügel

Ein Rezept von Sonnige Mangohügel, am 18.12.2025

### Zutaten

**100 g** getrocknete Mangos

**200 g** Mehl

**20 g** Sonnenblumenkerne

**1** Ei (Größe M)

**4 EL** Joghurt

**75 g** Zucker

**1/4 TL** 1/4 TL Salz

**100 g** kalte Butter

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

### Zubereitung

1. Die Mangostücke klein würfeln, mit dem Joghurt verrühren und 15 Min. ziehen lassen. Aus Mehl, Zucker, Sonnenblumenkernen, Salz, Mango-Joghurt, Ei und Butter einen Teig kneten. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Mit zwei Teelöffeln etwa walnussgroße Häufchen auf das Backblech setzen. Die Kekse im Backofen (Mitte) 14 Min. backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.