

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 ¼ 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.