

Sören Anders
Mango-Lassi**Donnerstag, 5. Dezember 2024**
Für 2 Gläser (à ca. 350 ml)

Dauer: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

1	reife Mango
1	Zitrone
100 ml	Vollmilch
150 g	Naturjoghurt, 10 % Fett
50 ml	kaltes Mineralwasser, still
1 Prise	Kardamompulver
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Pro Glas: 155 kcal/ 650 kJ
20 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 5 g Fett