

Mango-Lassi

Für 2 Gläser (à 350 ml):

1 reife Mango	1 Zitrone	100 ml Vollmilch
150 g Naturjogurt, 10%	50 ml stilles Mineralwasser	1 Prise Kardamompulver
Zucker		

Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.

Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Sören Anders am 05. Dezember 2024