

Mango-Lassi

ZUTATEN - FÜR CA. 2 PORTIONEN

2	reife Mangos (à 450 g)
100 g	Joghurt (3,5 %)
50 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 El	Zitronensaft
1 Pr.	gemahlene Kardamom
50 g	Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Stücke schneiden.
2. Mangostücke, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft, Kardamom und gegebenenfalls Eiswürfel in den Küchenmixer geben und alles sehr fein pürieren.
3. Mango-Lassi in Gläser füllen, evtl. noch garnieren und genießen.



ca. 15 Min.



einfach



vegi



187 | Glas