

kühlendes MANGO-LASSI



Lassi ist im allgemeinen sehr bekömmlich, wirkt erfrischend und stärkt das Verdauungssystem. Darüber hinaus balanciert ein Mango-Lassi das Pitta-Dosha.

Zutaten für 2 Gläser je 300 ml:

200g	Mango
150g	Joghurt
200 ml	Wasser
1/2 TL	Kardamom
1/8 TL	Ingwer
1 Prise	Nelkenpulver
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 EL	Rohrohrzucker oder andere Süßungsmittel wie z. B. Ahornsirup

Nehmen Sie zur Zubereitung am besten frisch hergestellten Joghurt (oder Joghurt in demeter-Qualität) und eine reife Bio-Mango.

Zubereitung:

Die Mango in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht, dann in Gläser füllen und kühl servieren.

Einen schönen optischen Effect kann man auch erzielen, wenn Sie den Rand der Gläser vor dem Befüllen leicht anfeuchten und dann in Zucker tauchen.

Dieses Lassi können Sie auch mit anderen Früchten wie z. B. reifen Pfirsichen, Nektarinen oder Aprikosen zubereiten.



Guten Appetit!