

Mango-Lassi:

Kochdauer: ca. 20 min

Zutaten:

250 g Joghurt
100 ml Wasser oder Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
150 g Reines Mango-Fruchtfleisch
4 TL Rohrzucker
1 TL Zitronensaft
1 Spritzer Rosenwasser (aus der Apotheke)
1 Prise Kardamom, Zimt oder Kreuzkümmel
Minze bzw. Zitronenmelisse für die Garnitur

Zubereitung:

Mango würfelig schneiden und im Mixer pürieren.
Mit Joghurt und Wasser mixen, mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Rosenwasser und Kardamom abschmecken.
Zitronenmelisse oder Minze garnieren.
Die Konsistenz kann nach Belieben mit Wasser hergestellt werden.
Dick als Appetitzügler, dünn gegen Durst.
Vor dem Essen als Aperitif oder nachher als Digestiv.

Enthält viele B-Vitamine, stärkt die Verdauungskraft und das Immunsystem.