AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	5 Min.	Sommer	Indien

MANGO-LASSI



Rezept: eatsmarter.de, 30. 8. 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

In Indien gehört Lassi fast zu jedem Essen. Auch bei uns wird der Joghurt-Drink immer beliebter. Es mildert durch den Fettgehalt die Wirkung der scharfen Gerichte und fördert die Verdauung.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Mango, reif	1 Pr	Kardamon
400 g	Naturjoghurt	2 EL	Rosenwasser
2 EL	Zucker	2 dl	Wasser

ZUBEREITUNG

1. Kleine Mangoschnitze zusammen mit Yoghurt und Zucker in den Cutter geben und zu einer sämigen Masse verarbeiten.
2. Wasser und die Gewürze zugeben. Kurz durchrühren.
3. Evtl. in vorgekühlte Gläser geben und servieren.

TIPP: Mit reifen Mangos kann der Zucker reduziert oder weggelassen werden.