Rezept

Bananen-Safran-Lassi

Ein Rezept von Bananen-Safran-Lassi, am 29.04.2024

Zutaten

- **2 Msp.** gemahlener Safran
- **1 ½** Bananen
- **2 Msp.** gemahlener Kardamom
- **5** Eiswürfel
- **1** Mandarine
- **1 TL** Zucker
- **100 g** griechischer Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Safran in ein Gläschen geben, mit 2 EL kochend heißem Wasser verrühren und 15 Min. ziehen lassen. Währenddessen die Mandarine schälen, zerteilen und von allen Segmenten die weiße Haut so gut wie möglich entfernen. Anschließend in Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und eventuelle Kerne entfernen. Bananen schälen und in Stücke schneiden.

2. Die Eiswürfel crushen. Mit Mandarine samt Saft, Safranwasser, Bananen, Zucker, Kardamom und Joghurt in den Mixer geben. So lange mixen, bis eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.