

Rezept

Beeriger Mango-Lassi

Ein Rezept von Beeriger Mango-Lassi, am 05.12.2025

Zutaten

80 g	gemischte Beeren (ersatzweise tiefgekühlte Beeren)	1 1/2 EL	Zucker (ersatzweise Honig)
1	grüne Kardamomkapsel	1 Stück	Mango (ca. 250 g)
100 g	Joghurt		Vanille aus der Mühle
		4	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 3 g F, 3 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Frische Beeren verlesen, falls nötig abbrausen und putzen. Mit ½ EL Zucker und 1 EL Wasser in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Bei Bedarf das Püree durch ein Sieb streichen, um eventuelle Kerne zu entfernen.
2. Die Mango schälen und grob würfeln. Die Kardamomkapsel andrücken, schwarze Samen herauslösen und im Mörser fein zerreiben. Beides mit etwas Vanille, Joghurt, restlichem Zucker, 150 ml eiskaltem Wasser und den Eiswürfeln in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren.
3. Mangolassi in Gläser füllen, das Beerenpüree langsam in der Mitte dazugießen. Dann mit einer Gabel ein wenig durchrühren (nicht komplett verrühren!), sodass ein Marmormuster entsteht. Dabei mit dem Gabelrücken am Glasrand entlangfahren. Nach Belieben mit Trinkhalmen servieren.