

Rezept

Gurken-Wasabi-Lassi

Ein Rezept von Gurken-Wasabi-Lassi, am 19.01.2025

Zutaten

300 g Salatgurke	1 Apfel
1 Bio-Limette	4 Stängel Basilikum
1 EL Agavendicksaft	150 g Lupinen-Joghurtalternative
100 ml eiskaltes Mineralwasser	1-2 TL Wasabipaste
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 6 g F, 2 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und quer halbieren, vier dünne Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Eine Hälfte der Gurke schälen und beide Hälften in grobe Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in grobe Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Die Gurkenstücke, Apfel, Limettenschale und -saft, Basilikum, Agavendicksaft, Lupinen-Joghurt und Mineralwasser mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren.
3. Die Wasabipaste kurz untermixen, mit 1 Prise Salz würzen und das Lassi in zwei große Gläser verteilen. Mit Basilikum garnieren und je 2 Gurkenscheiben an den Glasrand stecken.