

Rezept

# MANGO-LASSI MIT LIMETTE

Ein Rezept von MANGO-LASSI MIT LIMETTE, am 25.03.2023

## Zutaten

- 1 reife Mango
- 1 Bio-Limette
- 100 g Sojajoghurt (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in den Mixer geben.

---

2. Mit einem Zestenschneder oder einem feinen Messer Streifen von der Limettenschale lösen und diese ebenfalls in den Mixer geben, dabei ein paar Zesten für die Deko zurückbehalten. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft mit dem Joghurt in den Mixer geben.

---

3. Alle Zutaten pürieren, dabei nach und nach so viel Wasser hinzugeben, bis der Smoothie eine cremig-sämige Konsistenz erreicht hat.

---

4. Den Smoothie in Gläser füllen, mit den Limettenzesten garnieren und servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.