

Rezept

Mango-Ingwer-Lassi

Ein Rezept von Mango-Ingwer-Lassi, am 08.02.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. ½ cm; nach Belieben) | 1/2 faserfreie vollreife Mango (ungeputzt ca. 220 g) |
| Standmixer | 2 EL eiskalter griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett) |
| Trinkhalm | gestoßenes Eis |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Eine Hälfte beiseite stellen, die andere in den Mixer geben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und grob klein schneiden, in den Mixer geben.

2. 1 ½ EL Sahnejoghurt mit 2-3 EL gestoßenem Eis dazugeben und alles durchmischen, bis ein homogenes Mus entstanden ist. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen. Den restlichen Sahnejoghurt obenauf klecksen und den restlichen Ingwer darauf geben. Vor dem Servieren einmal durchrühren.