

Rezept

Mango-Orangen-Lassi

Ein Rezept von Mango-Orangen-Lassi, am 10.06.2023

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 reife Mango | 1 Orange |
| 1 kleines Stück Ingwer (ca. ½ cm lang) | 200 g Sojaghurt |
| 1 EL Rohrohrzucker | 100 ml Mineralwasser |
| 2 Eiswürfel | 1 Msp. gemahlener Kardamom |
| | 2 Prisen Zimtpulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 3 g F, 5 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob in Würfel schneiden und die Würfel in einen hohen Rührbecher oder einen Mixer geben.
2. Die Orange auspressen und den Saft sofort über die Mangowürfel gießen. Den Ingwer schälen und dazureiben.
3. Sojaghurt, Mineralwasser, Zucker, Kardamom und Eiswürfel zugeben, alles mit dem Pürierstab oder im Mixer leicht schaumig pürieren. Eventuell noch etwas Mineralwasser zugeben.
4. Das Mango-Lassi in zwei große Gläser füllen, mit dem Zimtpulver bestreuen und sofort genießen.