

Rezept

Mango-Sanddorn-Lassi mit Kurkuma

Ein Rezept von Mango-Sanddorn-Lassi mit Kurkuma, am 24.04.2024

Zutaten

2	Mangos	1 Stück	Kurkuma (6 cm lang)
100 ml	Sanddornsaft (Muttersaft)	1 Prise	Pfeffer
1 TL	flüssiges Kokosöl	500 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 10 g F, 7 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob zerkleinern. Kurkuma schälen und ebenfalls klein schneiden (Einmalhandschuhe tragen).

2. Alle Zutaten in einen Standmixer oder Blender geben und mixen. Auf vier Gläser verteilen und servieren.