Rezept

Mango-Sanddorn-Lassi mit Kurkuma

Ein Rezept von Mango-Sanddorn-Lassi mit Kurkuma, am 12.10.2024

Zutaten

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