

Mango-Kokos-Lassi

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Mango (ca. 400 g)
- 400 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 50 ml Kokosmilch
- ca. 50 g Zucker (alternativ Honig) - bitte nach Gusto süßen
- 1 TL frisch gepresste Zitrone
- ggf. etwas Kardamom
- ggf. Eiswürfel

Anleitung:

1. Mango mit dem Sparschäler schälen, Fruchtfleisch vom Kern runter schneiden.
2. Fruchtfleisch zusammen mit dem Joghurt und der Kokosmilch pürieren und aufschäumen.
3. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Abschmecken.
4. In ein Glas einfüllen, ggf. ein wenig Eis hinzufügen.
5. Kalt Genießen.

Hier folgt noch ein kleiner Rezept-Tipp:

Wenn es mich manchmal überkommt, füge ich statt der Eiswürfel einfach eine Kugel Vanilleeis hinzu. Einfach göttlich sage ich euch. Unbedingt austesten! ;-)