

# Avocado-Mango-Lassi

## Zutaten | 4 Portionen

2	reife Avocados
100 g	Blattspinat
2	Mangos
400 ml	Kefir
200 ml	Orangensaft

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Avocados halbieren, Kern entfernen und schälen.
- Spinat waschen und putzen.
- Mangos schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Einige Scheiben für die Dekoration zur Seite legen.
- Avocados, Spinat, Mangos, Kefir und Orangensaft in einen Mixer geben, pürieren und ggf. mit Orangensaft auffüllen.
- Lassi in hohen Gläsern anrichten, mit den restlichen Mangoscheiben und Obst nach Wahl dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 250 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
67 kcal	3,40 g	5,64 g	12,3 g	66,6 mg