

Mango-Ingwer-Lassi

Zutaten | 4 Portionen

1	reife Mango
10 g	Ingwer
1	Limette
1-2 TL	Honig
500 g	Naturjoghurt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung:

- Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Limette halbieren und den Saft auspressen.
- Mango, Ingwer, Limettensaft und Honig zusammen fein pürieren. Das Püree in Gläser füllen.
- Naturjoghurt mit 500 ml kaltem Wasser glatt rühren und vorsichtig auf das Mangopüree gießen.
- Nach Belieben mit einem Löffel leicht verrühren oder im Glas geschichtet servieren.

Tipp:

Statt Joghurt kann auch Kefir verwendet werden - eine probiotische Alternative, die nicht nur herrlich erfrischend ist, sondern auch die Verdauung unterstützt und das Immunsystem stärkt.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
60 kcal	1,4 g	8,7 g	2,8 g	100 mg