



MANGO LASSI

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

250 g Joghurt 1,5%
250 ml Wasser
1-2 TL Zucker
1 Mango
3 Msp. Ingwer (gemahlen)
3 Msp. Zimt (gemahlen)
3 Msp. Kardamom (gemahlen)
1 TL Rosenwasser
4 Minzblätter
4 TL Pistazienkerne (gehackt)

Zubereitung:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in einen Mixer geben. Joghurt, Wasser, Gewürze und Rosenwasser mit dem Zucker dazugeben und bei mittlerer Geschwindigkeit mixen.

In Gläser füllen, mit einem Minzblatt und mit gehackten Pistazienkernen garnieren.

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 108 kcal | **Eiweiß (Protein)** 3,46 g | **Fett** 3,18 g | **Gesättigte Fettsäuren** 891 mg | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 390 mg | **Kohlenhydrate**, resorbierbar 14,9 g | **Ballaststoffe** 1,69 g

