Mango-Lassi

Das indische Kulturgetränk ist ein erfrischender Snack für zwischendurch. Zudem ist das Rezept von dem Mango-Lassi super-einfach in der Zubereitung und für jedermann geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

200 g	Mangos (frisch und reif)
100 g	Joghurt (griechischer oder Natur)
100 ml	Wasser (kalt)
2 TL	brauner Zucker
1 TL	Zitronensaft
1 Stk.	Kardamom Kapsel (davon den Samen)
1 Prise	Zimt (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Für den **Mango-Lassi** zuerst eine Kardamomkapsel öffnen und den enthaltenen Samen fein zermahlen (nach Geschmack ca. eine Messerspitze voll).

2. Dann die Mango waschen und mit 2 senkrechten Schnitten vom Kern befreien. Danach die übrigen Mango-Hälften in Würfel bis zur Schale hinunter einschneiden und mit leichtem Druck von außen nach innen wölben. Nun kann man mit einem Messer oder einer Gabel ganz einfach die Würfel von der Schale abnehmen.

3. Nun die Mangostücke, den Joghurt, das kalte Wasser, den braunen Zucker, den Zitronensaft, den gemahlenen Kardamom und den Zimt in einen Standmixer geben und gründlich mixen (es sollten keine Stücke mehr vorhanden sein). Die Masse ergibt ca. 350ml.

Tipp

An Stelle von Mango kann man auch (nach Geschmack) ein Mango-Püree verwenden. Ebenso kann man an Stelle von Wasser auch einen Mangosaft verwenden. Wer es so richtig erfrischend mag, der kann dem Getränk auch ein paar Eiswürfel hinzufügen.