

Mango Lassi

- für 4 Personen -

Zutaten:

250 ml Joghurt (1,5% Fett)

250 ml Wasser

2 Mango

2 El Rohrohrzucker

Pfefferminzblätter

Eiswürfel

Zubereitung:

· Mango schälen, vom Kern befreien und pürieren · Joghurt, Wasser und Zucker dazu geben und nochmals pürieren · 1 Stunde in den Kühlschrank stellen · mit Eiswürfeln und frischer Pfefferminze servieren ·

Nährwertangaben:

1 Port. = 150 kcal, 3 g Ball., 3 mg tier. Chol.

1 KHE = 100 ml

zuzüglich 1 Tl Haferkleie = 1 g Ball.