

Mango-Ingwer-Lassi

Fruchtiger Mango-Lassi mit einem feurigen Hauch Ingwer. Das Rezept für einen gesunden Shake, welches auch den Kleinen schmecken wird.

Foto cegli.o2.pl / Depositphotos



1	Stk	Ingwer (1 cm)
1	Stk	Mango
250	g	nature Joghurt
180	ml	Orangensaft
1	TL	Zucker

- 1** Die Mango schälen und vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Den Ingwer genauso klein schneiden und beides mit dem Joghurt und dem Orangensaft in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.
- 2** Mit etwas Zucker abschmecken und nach Belieben kühl stellen.