

Mango Lassi ist ein erfrischendes, cremiges indisches Getränk, das aus Joghurt und reifen Mangos zubereitet wird. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 1 reife Mango (geschält und in Stücke geschnitten – ist nur im Sommer oder je nach Saison verfügbar)
- **Alternative Mango Püree**
- 1 Tasse Naturjoghurt (alternativ griechischer Joghurt für eine cremigere Textur)
- 1/2 Tasse Milch oder Wasser (oder pflanzliche Milch wie Mandelmilch)
- 1-2 EL Honig oder Zucker (je nach gewünschter Süße)
- 1/4 TL Kardamompulver (optional, für zusätzlichen Geschmack)
- Eiswürfel (optional, für eine kühlere Version)

Zubereitung:

1. Geben Sie die Mango-Stücke, Joghurt, Milch, Honig oder Zucker und Kardamompulver in einen Mixer.
2. Pürieren Sie alles, bis die Mischung schön glatt und cremig ist.
3. Fügen Sie nach Belieben Eiswürfel hinzu, um das Lassi kühl und erfrischend zu machen. Noch einmal kurz mixen, um die Eiswürfel zu zerkleinern.
4. Probieren Sie das Lassi und passen Sie die Süße nach Bedarf an.
5. Gießen Sie das Mango Lassi in Gläser und servieren Sie es sofort.

Genießen!

Mango Lassi ist ein perfekt erfrischendes Getränk, das ideal zu scharfen Gerichten passt oder einfach als süße Erfrischung zwischendurch genossen wird.