



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN

# MANGO LASSI



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# 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

