

Mango-Lassi original indisch selber machen



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Mangos (reif und saftig)
- 250 g Naturjoghurt
- 2 Prise Kardamonpulver
- Milch
- Eiswürfel
- Zucker (nach Belieben)

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Mango Lassi selber machen - so gehts:

1. Löse zuerst das Fruchtfleisch der Mango. Schneide dafür auf zwei Seiten am Kern vorbei. Schneide das Fruchtfleisch dann in Stücke und klappe es nach außen. So lässt es sich gut lösen.
2. Gib das Mango-Fruchtfleisch mit dem Kardamonpulver und dem Joghurt in eine Schüssel und püriere es fein.
3. Je nach Geschmack kannst du nun noch mit etwas Zucker süßen oder den Shake mit etwas Milch oder Wasser verdünnen. Ein Spitzer Zitronensaft ist ein toller Kontrast. An heißen Tagen eignen sich auch Eiswürfel ganz wunderbar.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

