

Mango-Lassi (indisches Joghurtgetränk)

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 23 g



Du benötigst:

- ✓ 1 ganze Mango
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 200 ml Mineralwasser

- ✓ 200 g Joghurt
- ✓ 2 EL Sukrin (gold)
- ✓ Mixer

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Mango schälen, schneiden und in einen Standmixer hineingeben
2. Zitrone schneiden, mit der Hand in den Mixer pressen (auf Kerne aufpassen)
3. Mineralwasser, Joghurt und Sukrin ebenso in den Mixer hinzufügen
4. Alles gut durchmischen und in ein hohes Glas herausleeren
5. Für 1 Stunde in den Kühlschrank hinein (kaltstellen)
6. Nach 1 Stunde aus dem Kühlschrank und mit Minzblatt / Kräuter servieren

Vplatten-Tipp

- Nach dem Mixen kurz abschmecken und eventuell noch 1 EL Sukrin dazu
- Anstatt Mineralwasser kannst du auch 8 Eiswürfel in den Mixer hineingeben
- Anstatt Zitronensaft kannst du auch geriebene Zitronenschalen verwenden
- Wenn du mehr Eiweiß möchtest, kannst du auch 1 EL Magertopfen (Quark) oder 1 EL neutrales Proteinpulver dazugeben

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

