

Quelle: Land OÖ

Mango Basilikum Lassi

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Naturjoghurt: 350 g
- Wasser: 400 ml
- Honig: 20 g
- Mango frisch / TK: 1 Stück
- Basilikumblätter: 5 Stück
- Salz: 1 Prise(n)
- Kardamom: 1 Messerspitze(n)
- Kokosflocken: 1 EL

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und mit dem Mixstab fein pürieren. Auf 8 Gläser aufteilen und servieren.

TIPP

Anstelle der Mango gelingt dieses Rezept auch mit Honigmelonen oder Pfirsichen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
68 kcal	2,2 g	1,4 g	9,3 g	9,1 g	2 g	0,94 g	0,3 g

Allergen(e):

G - Milch