



Mango-Lassi "Chai"

Zutaten

- 850 g Mangopüree
- 1 EL Zucker
- 500 g Joghurt
- 250 ml Wasser
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1,5 TL Ingwerpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Nelken, gemahlen
- 1 TL Muskatnuss, gerieben

Zubereitung

1. Mangopüree mit Zucker, Joghurt und Wasser verrühren.
2. Für die Chai-Gewürzmischung Kardamom, Ingwer, Zimt, Pfeffer, Nelken und Muskatnuss gut miteinander vermischen. Mit einem Schneebesen sorgfältig in das Lassi rühren.
3. Auf Gläser verteilen und mit Zimt und Kardamom bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	154 kcal
Fett	3 g
Protein	3 g

🕒 10 Minuten

⊕ 8 Portionen