

VEGAN

VEGETARISCH

MANGO-LASSI

Rezept für 2 Gläser

Menge	Zutaten
350 g	Mango
200 g	Naturjoghurt/ pflanzlicher Naturjoghurt
100 ml	Milch/ Pflanzenmilch
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Kurkumapulver (optional)
½ TL	Vanille-Extrakt (optional)
¼ TL	Kardamom, gemahlen



ZUBEREITUNG

- 1) Alle Zutaten in aufgelisteter Reihenfolge in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 2) Bei Bedarf für eine dünnere Konsistenz mehr Flüssigkeit (Milch oder Wasser) hinzugeben. Für eine zähere, cremigere Konsistenz mehr Joghurt (oder Mango Fleisch) hinzugeben.