



Rezepte > Zweites Frühstück

Cremiger Pfirsich-Lassi mit Minze

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsich aus der Dose	850 ml
Minze, frisch	10 g
Joghurt, natur	300 g
Pfirsiche	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Pfirsiche aus der Dose in ein Sieb abgießen und dabei das Pfirsichwasser auffangen. Pfirsichfilets grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Minze und Joghurt in das hohe Gefäß geben, mit 1–2 EL Pfirsichsaft glatt pürieren und Pfirsich-Lassi kühl stellen.
2. Inzwischen frische Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Pfirsichhälften jeweils in 4 Spalten schneiden.
3. Zum Servieren Pfirsich-Lassi auf Becher verteilen und nach Belieben zum Verdünnen mit etwas gekühltem Wasser oder Mineralwasser auffüllen. Pfirsichspalten auf Holzstiele schieben und Lassi damit garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	184 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	2 g