Veganer Mango-Lassi

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Mango	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	5 g
Sojaghurt	150 g
Sojadrink	50 ml
Agavendicksaft	1 TL
Kurkuma	0.25 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze waschen und trocken schütteln.

2. In einem hohen Gefäß Mango, Sojaghurt, Sojadrink, Agavendicksaft und Kurkuma sehr fein pürieren. Mango-Lassi in Gläser füllen und mit Minze garniert servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Im Sommer die Mango vor dem Pürieren gefrieren. Der Lassi wird dadurch noch erfrischender.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g