

Mango-Lassi mit Safran

Zutaten

½ l	Vollmilch
1	grosse reife Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch) oder 40 g getrocknete Mangostücke ⁺
2 EL	Mangopulpe (Reformhaus) zur Aromaverstärkung
100 g	Vollmilchjoghurt
2	Kardamomkapseln ⁺ oder 1 Prise Kardamompulver ⁺
½ TL	Ingwerpulver ⁺
½	Briefchen Safranpulver
2 – 3 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süssen
etwas	Rosenblütenwasser nach Belieben

⁺ im claro Laden erhältlich



Zubereitung

- 1 Die frische(n) Mango(s) schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Oder die getrockneten Mangostücke während ca. 2 Std. in lauwarmem Wasser einlegen.
- 2 Alle Zutaten fein mixen. Das Lassi zimmerwarm oder gekühlt geniessen.

Lassi

Lassi ist die Bezeichnung für ein erfrischendes Joghurtgetränk, das seinen Ursprung in Indien hat, jedoch im gesamten asiatischen und osteuropäischen Raum verbreitet ist. In diesen Kulturen trinkt man das Lassi gerne zu scharfen Speisen, da es durch den Fettgehalt die Schärfe des Essens mindert und die Verdaulichkeit erhöht.

Smoothie

«Smoothie» kommt aus dem Englischen und bedeutet fein, gleichmässig, cremig. Bei den mit dem Convenience-Trend aufgekommenen Getränken wird bis auf Schale und Kern die ganze Frucht verarbeitet. Die Basis bildet das Fruchtmark oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erreichen.