



Mango-Lassi mit Kardamom

für 4-6 Personen - Vorbereitung 10 Minuten



BODY & MIND
CENTER

Mit **frischer Mango**

- 4 schöne reife Mangos, geschält und grob gehackt
- 4 Kardamomkapsel, Samen leicht zerstoßen
- 500 g Joghurt oder Kefir
- Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

Mit **Mangopüree** wenn es schnell gehen muss

- 1 Dose Mangopüree (850 g) oder Tiefkühl Mangowürfel
- 4 Kardamomkapseln, Samen leicht zerstoßen
- 500 g Joghurt oder Kefir

Für den Lassi mit frischer Mango die grob gehackten Fruchtstücke mit zerstoßenen Kardamomsamen und Joghurt oder Kefir in einem Mixer glatt pürieren. Wenn die Mangos nicht sehr süß sind, etwas Honig oder Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen. Abschmecken und Süße nach Bedarf anpassen, dann auf Eis servieren. Für die Dosenvariante den Püree in einen Krug geben, mit gemahlene(n) Kardamomkapseln und Joghurt/Kefir gut umrühren. Eine Kardamomkapseln kann durch eine Messerspitze gemahlene(n) Kardamom ersetzt werden.

*Quelle: India Express, Rukmini Iyer



Kardamom soll das Verdauungsfeuer anregen, Blähungen lindern und krampflösend wirken. Zudem stärkt Kardamom Herz und Magen.