

Mango-Lassi

Zutaten für ca. 1 Liter:

400 g	Joghurt
150-180 ml	Wasser oder Mineralwasser Zitronensaft
350 g	Mangofruchtfleisch
evtl. 1 El	Dicksaft oder Honig zerstoßenes Eis

Schon um ca. 1200-600 v. Chr. finden Milch und Joghurtgetränke in Indien ihre Erwähnung. Im vedischen (Sanskrit, veda, wörtl.: "Wissen") Opfer sind Speisen und Trank neben Lobpreisungen die vorrangigen Gaben der Menschen an die Götter, wobei nur wertvolle Nahrungsmittel den Göttern dargeboten wurden. Milch und Milchprodukte galten schon damals als unentbehrlich. Im heutigen Indien ist Lassi als traditionelles Getränk nicht mehr wegzudenken. Auch die Ayurvedische Lehre (Wissenschaft vom Leben) setzt auf das natürliche Lassi als Baustein natürlicher Ernährung.

Zubereitung:

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch seitlich vom Kern schneiden.
2. Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
3. Joghurt, Wasser, Mangostücke und Zitronensaft in einem Standmixer fein pürieren.
Je nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen.
4. Auf zerstoßenem Eis und mit Strohalm servieren.

Anstelle von Wasser/Mineralwasser zum Verdünnen des Joghurts kann Milch genutzt werden.

Varianten:

Bananen-Maracuja-Lassi: 400 g Joghurt, 200-250 ml Wasser, 250 g Banane, 100 g Maracujamark, evtl. 1-2 El Dicksaft oder Honig

Grüntee-Limonen-Lassi: 600 g Joghurt, 150-180 ml Wasser, 5-8 g japanisches Grüntee-Pulver, 1 Limone (Saft und wenig feine Zeste), 1-2 El Dicksaft oder Honig

Bananen-Ingwer-Lassi: 400 g Joghurt, 250-300 ml Wasser, 350 g Banane, 15 g Ingwer (fein gerieben), Zitronensaft, 1 El Dicksaft oder Honig

Mango-Gewürz-Lassi: 400 g Joghurt, 150-180 ml Wasser, 350 g Mangofruchtfleisch, Prise Gemahlene Kardamom, Prise Zimtpulver, 5 g Ingwer (fein gerieben), Zitronensaft, 1 El Rohrzucker

Salziges Lassi: 400 g Joghurt, 500 ml Mineralwasser, Prise Salz, je 1 Prise Kardamom- und Kreuzkümmelpulver, Zitronensaft, ca. 6 Minzeblätter

Kokos-Ingwer-Lassi: 250 g Joghurt, 250 ml Kokosmilch, 100 ml Wasser, 5 g Ingwer (fein gerieben), Zitronensaft, Prise gemahlene Koriander, 2-3 El Rohrzucker

Ananas-Lassi: 400 g Joghurt, 150-180 ml Wasser, 350 g Ananasfruchtfleisch, Zitronensaft, evtl. 1 El Dicksaft oder Honig

Gurken-Lassi: 400 g Joghurt, 350 g Gurke ohne Kerne, 100 ml Mineralwasser, Prise Salz, Zitronensaft, ca. je 6 Minze-, Zitronenmelisseblätter