

Mango-Lassi

Zutaten für ca. 1 Liter:

400 g Joghurt
150-180 g Wasser oder Mineralwasser
Zitronensaft
350 g Mango-Fruchtfleisch
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 g Wasser, 250 g Banane, 100 g Maracujamark, evtl. 1-2 El Dicksaft oder Honig

Grüntee-Limetten-Lassi: 600 g Joghurt, 150-180 g Wasser, 5-8 g japanisches Grüntee-Pulver, 1 Limette (Saft und wenig feiner Schalenabrieb), 1-2 El Dicksaft oder Honig

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

Mango-Gewürz-Lassi: 400 g Joghurt, 150-180 g Wasser, 350 g Mango-Fruchtfleisch, je Prise Kardamompulver und Zimtpulver, 5 g Ingwer (fein gerieben), Zitronensaft, 1 El Rohrzucker

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

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

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

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