



Im Ayurveda gilt Lassi als verdauungsfördernd. Dafür muss der Joghurt jedoch mit Wasser verdünnt werden, um die Verdauung zu entlasten.

Mango-Lassi

**1 reife Mango
100 gr. Naturjoghurt
150 ml Wasser
½ TL Ceylon-Zimt gemahlen
4-5 Kardamom-Kapseln
¼ TL Gewürznelken gemahlen**

Zubereitung:

**Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Die Kardamomkapseln öffnen und die schwarzen Kerne im
Mörser fein mahlen.
Nun alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren.
Bei Zimmertemperatur servieren.**