

Frischegetränk - Lassi

Lassi ist nicht immer gleich, denn schon allein bei den Zutaten kannst Du variieren. Ob lieber süß oder salzig, mit Gewürzen oder Früchten, mit oder ohne Milch – entdecke Deinen Geschmack und freue Dich am Ausprobieren.

Es gibt verschiedene Varianten mit Reismilch, Kefir, Joghurt, Milch, Buttermilch, Mineralwasser, Sirup, Säften, Salz und sogar Rosenwasser.

Das klassische Lassi besteht jedoch aus Joghurt und Wasser.

Lassi mit Gurke



Zutaten:

100g Salatgurke, 10 g frischer Ingwer, ¼ Bund Basilikum

500g Kefir, 3 Eiswürfel, Meersalz/Kalaharisalz

½ TL geröstete Sesamsamen, nach Belieben auch geröstetes Sesamöl

Mittels eines Schälers von den Gurken die feste grüne Schale entfernen und die Gurke würfeln.

Den Ingwer schälen und kreisförmig fein reiben.

Die Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden.

Den Sesamsamen in einer gusseisernen Pfanne leicht anrösten (bis er duftet).

Den Kefir mit Basilikum, Ingwer, Gurke und Eiswürfel in einen Mixer geben und fein pürieren.

Mit etwas Meersalz abschmecken und in gut gekühlte Gläser eingießen.

Nach Belieben mit dem leicht angerösteten Sesam bestreuen, oder etwas Sesamöl beträufeln.

Getoastetes oder gegrilltes Brot, mürbe Brotstangen (Grissini) dazu reichen,

Lassi mit Mango



Zutaten:

200g Mangos, Reismilch 400 ml

evtl. Rohrrohrzucker, TL Zitronensaft, Zitronenmelisse-Blättchen

Die Mangos schälen und den Kern entfernen.

Anschließend grob zerkleinern und in einen Mixer geben, die Reismilch hinzugeben.

Auf kleinster Stufe beginnen und dann die Geschwindigkeit steigern.

Den Zitronensaft am Ende hinzugeben, evtl. mit dem Rohrrohrzucker abschmecken.

Für die Sämigkeit können ein paar Flocken (Hirse, Haferschmelz) hinzugegeben werden.

Die Mango Lassi zum Kühlen für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, dann kann das Getränk ruhen. Anschließend gut gekühlt, die Gläser mit Zitronenmelissen-Blättchen dekoriert, servieren.

Abwandlung :

1 reife Mango, 40-50g Cashews oder 20g CashewMus,

5 Datteln (entsteint), Saft einer Biozitrone,

200 ml Wasser, Zimt und Kardamom

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Das Mango-Fruchtfleisch zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben und im „Smoothie-Programm“ sämig mixen.