

# Veganer Mango Lassi

Von Isabell Haaf

Das perfekte Getränk, um den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen oder als erfrischenden Nachtisch, wenn es mal ganz schnell gehen muss. Mein Sohn löffelt ihn viel lieber als ihn aus dem Glas zu trinken.

Zubereitungszeit: 3 Minuten



## Du brauchst:

(Für 4 Personen)

- 300 g Gefrorene Mango (gibt es im Supermarkt schon portioniert, im Tiefkühlregal)
- 400 g Kokosjoghurt
- 400 ml Pflanzenmilch (ich habe Soja-Haferdrink genommen)
- 1 große Prise Kardamom

## Und so geht's:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben oder in ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab gut durchmischen.
2. Anschließend nochmal mit einem Süßungsmittel deiner Wahl süßen (optional) und mit frisch gemahlenen Kardamom servieren.

Tipp: Mit weniger Flüssigkeit (Pflanzenmilch) kannst du aus dem Rezept auch einen Frozen Jogurt kreieren :)