



Apfel-Ingwer-Lassi

Das indische Joghurtgetränk sorgt auf dem Brunch-Tisch für eine exotische Note. Und gut gemixt ist er köstlich cremig.

 Leichte Küche  Vegetarisch  Glutenfrei  Purinarm

ZUTATEN

 Für 2 Personen

1 Apfel mittelgross
20 g Ingwer
1 dl Orangensaft
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Becher Naturejoghurt (180 g)
1 Messerspitze Kardamom
gehäuft
Apfelringe nach Belieben zur
Dekoration

NÄHRWERT

Pro Portion

111 kKalorien
464 kJoule
15g Kohlenhydrate
4g Eiweiss
4g Fett

Erschienen in
6 | 2012, S. 69

ZUBEREITUNG

- 1** Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Den Ingwer schälen und grob hacken.
- 2** Beides mit den restlichen Zutaten in einem Mixbecher fein pürieren. In Gläser füllen und nach Belieben mit getrockneten Apfelringen garnieren. Sofort servieren.

Dieses Lassi lässt sich variieren: Zum Ingwer passen auch Birnen, Orangen oder Bananen. Für die Frische sorgt der Joghurt, den man durch Kefir ersetzen kann. Das Lassi kann gut vorbereitet werden, muss jedoch vor dem Servieren nochmals gut gemixt werden.