

LASSI



LASSI

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser | 15 Min.

Zutaten

- 500 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g SweetFamily Unser Feinster



2874

ZUBEREITUNG

264

Kcal

pro Glas ca.

8

Gramm

Eiweiß

47

Gramm

Kohlenhydrate

4

Gramm

Fett

1. Frische Beeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gefrorene Beeren nach Belieben etwas antauen lassen.

2. Beeren mit Naturjoghurt, Milch, ca. 150 ml kaltem Wasser und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen. Lassi gut gekühlt genießen.

Obst: Erdbeer, Brombeer, Johannisbeer, Himbeer, Heidelbeer