

## LASSI



### LASSI

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser | 15 Min.

#### Zutaten

- 500 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 500 g Naturjoghurt mager
- 300 ml fettarme Milch
- 50 g SweetFamily SteviaZucker



686

#### ZUBEREITUNG

179

Kcal

pro Portion

9.4

Gramm

Eiweiß

30.1

Gramm

Kohlenhydrate

0.72

Gramm

Fett

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

2. Beeren mit Naturjoghurt, Milch, 300 ml kaltem Wasser und [SteviaZucker](#) 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.