



Papaya-Lassi

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Für 4 Gläser von je ca. 1½ dl

1 Papaya (ca. 400 g)

180 g Joghurt nature

3 Esslöffel Milch

2 Esslöffel Akazienhonig

1 Esslöffel Pfefferminze

1 Teelöffel Zitronensaft

6 Eiswürfel

1 Prise Salz

Papaya schälen, entkernen, in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten pürieren, ca. 1 Std. kühl stellen. Lassi in die Gläser verteilen.

Tipp: Dieses Lassi lässt sich auch mit anderen Früchten wie z. B. Mango, Banane oder Erdbeeren zubereiten.

Pro Person: 3 g Fett, 3 g Eiweiss,
14 g Kohlenhydrate, 382 kJ (92 kcal)