

## **Merkblatt «Sommerrezepte – Lassi»**

### **Lassi – salzig**

*Zutaten (für 4 - 6 Personen)*

500 g Jogurt nature  
250 ml eiskaltes Wasser und/oder Milch  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
10 Pfefferminzblätter, fein gehackt  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz

### *Zubereitung*

Den Jogurt mit dem Wasser und/oder der Milch verrühren. Den gemahlene Kreuzkümmel und die fein gehackten Pfefferminzblätter unterrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken, cremig aufschlagen, in Gläser füllen und servieren.

### **Mango-Lassi**

*Zutaten (für 4 - 6 Personen)*

500 g Jogurt nature  
250 ml kaltes Wasser und/oder Milch  
400 g Mangostücke (oder 250 g Mangopüree)  
1 Spritzer Limettensaft  
1 Spritzer Rosenwasser  
Zucker nach Belieben

### *Zubereitung*

Den Joghurt mit dem Wasser und/oder der Milch sowie den Mangostücken im Mixer pürieren. Mit Limettensaft, Rosenwasser und Zucker abschmecken. Eventuell mit Wasser und/oder Milch bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Anmerkung: Süsse Lassis kann man auch mit anderen Früchten wie Erdbeeren, Melonen, Bananen u.a.m. zubereiten. Einfach ausprobieren!

17. Juli 2012

Quelle: Rudolf Trefzer