REZEPT FÜR 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

3245

ZUBEREITUNG

264	8	47	4
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	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.