

Yogaschule Friedrichshain
Edeltraut Pandya
Dipl. Psych., Yogalehrerin

Auerstr. 25, 10249 Berlin
Tel.: 4201 4764
info@praxis-pandya.de



Lassi

Lassi ist ein süßes oder salziges Joghurtgetränk

Das Grundrezept

- 1 Tasse Joghurt
- 1 Tasse Wasser oder auch 2 Tassen, wenn man es dünner mag vermischen.

Salzig

Mit Salz, Kreuzkümmel oder Minze abschmecken

Süß

Mit Zucker, Früchten, Kardamom, Rosenwasser etc. abschmecken

Mangolassi

- 1 Tasse Joghurt
- ½ Tasse Mangopulb aus der Dose
- ½ Tasse Wasser

alles mischen, abschmecken ob noch Zucker notwendig ist, mehr Mango oder mehr Wasser?

Nimmt man etwas mehr Wasser löscht Lassi noch besser den Durst, dicker ist es fast schon eine Süßspeise.

Ihr könnt es auch mit anderen Früchten der Saison ausprobieren, Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, alles ist denkbar. Dann ist nur ein Standmixer oder ein Passierstab notwendig.