



# MANGOLASSI – AROMATISCHES ERFRISCHUNGSGETRÄNK

## Zutaten für 4-6 Portionen:

1 reife Mango (ca. 800 g) oder fertiges Fruchtpüree  
1/2 TL Schale einer unbehandelten Zitrone  
1 Spritzer Zitronensaft  
500 g Vollmilch- oder Sojajoghurt  
3-5 EL Zucker (abh. von der Süße der Mango)  
300 ml Milch (oder Sojamilch) und 100-150 ml Mineralwasser prickelnd  
1 Spritzer Rosenwasser (aus der Apotheke)  
1 Prise Kardamompulver  
1 Prise Zimt  
1 Prise Vanillepulver oder 1 Pkg. Vanillezucker  
Eiswürfel  
Minze für die Garnitur

Zeit: 15 min, pro Portion: 105 kcal

## Zubereitung:

- Mango schälen, vom Stein schneiden und grob zerschneiden (oder fertiges Fruchtpüree verwenden).
- Mango zusammen mit dem Joghurt, Zucker und allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben.
- Am besten Eiswürfel mit in den Mixer geben. So wird das Getränk besonders sämig und erfrischend.
- Mit Minze dekorieren und genießen.





## MANGOLASSI – AROMATIČAN I OSVJEŽAVAJUĆI NAPITAK

### Sastojci za 4-6 čaša:

1 zreo mango (ca. 800 g) ili kupovni mango-pire  
1/2 kašičice korice od limuna  
1 trunčić soka od limuna  
500 g punomasnog jogurta ili soja-jogurta  
3-5 kašike šećera (ovisno o slatkoći manga)  
300 ml punomasnog mlijeka (ili soja-mlijeka) i 100-150 ml gazirane mineralne vode  
1 trunčić ružine vode (nprj. iz apoteke)  
1 prstohvat kardamoma  
1 prstohvat cimeta  
1 prstohvat praha od vanilije ili 1 pak. vanilin šećera  
kocke leda  
nekoliko listića metvice za dekoraciju

Vrijeme za pripremu: 15 min, po porciji: 105 kcal

### Priprema:

- Mango oguliti i izrezati na veće komade (ili koristite gotovi pire).
- Komade manga skupa sa ostalim sastojcima staviti u veći mixer ili smoothie maker.
- Stavite i kocke leda ako ih imate i sve skupa dobro promiksajte.
- Dekorirajte sa metvicom i uživajte u zdravom i osvježavajućem napitku za tople dane!

