

# Mango-Lassi mit Safran

## Zutaten

½ l	Vollmilch
1	grosse reife Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch) oder 40 g getrocknete Mangostücke*
2 EL	Mangopulpe (Reformhaus) zur Aromaverstärkung
100 g	Vollmilchjoghurt
2	Kardamomkapseln* oder 1 Prise Kardamompulver*
½ TL	Ingwerpulver*
½	Briefchen Safranpulver
2 – 3 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süssen
etwas	Rosenblütenwasser nach Belieben

\* im claro Laden erhältlich



## Zubereitung

- 1 Die frische(n) Mango(s) schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Oder die getrockneten Mangostücke während ca. 2 Std. in lauwarmem Wasser einlegen.
- 2 Alle Zutaten fein mixen. Das Lassi zimmerwarm oder gekühlt geniessen.

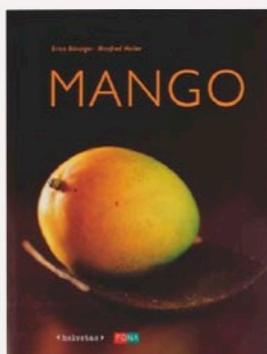
### Lassi

Lassi ist die Bezeichnung für ein erfrischendes Joghurtgetränk, das seinen Ursprung in Indien hat, jedoch im gesamten asiatischen und osteuropäischen Raum verbreitet ist. In diesen Kulturen trinkt man das Lassi gerne zu scharfen Speisen, da es durch den Fettgehalt die Schärfe des Essens mindert und die Verdaulichkeit erhöht.

### Smoothie

«Smoothie» kommt aus dem Englischen und bedeutet fein, gleichmässig, cremig. Bei den mit dem Convenience-Trend aufgekommenen Getränken wird bis auf Schale und Kern die ganze Frucht verarbeitet. Die Basis bildet das Fruchtmark oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erreichen.

## claro Kochbuch



→ Der Erfolg der Mango ist unaufhaltsam. Die aromatische Trendfrucht erobert sich hierzulande ihren Platz in der Küche genauso wie in den Bars oder als Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Wie vielfältig die Frucht selbst und ihr köstlicher Saft eingesetzt werden kann, zeigen die Rezepte; sie stammen aus aller Welt und aus der kreativen Küche Erica Bänzigers. Dabei ist die Mango nicht nur aromastark, sondern auch reich an natürlichen Antioxidantien, Pflanzenstoffen, Enzymen und Eisen. Sie ist leicht verdaulich und stärkt Herz und Hirn. Ursprünglich aus Indien stammend, kommt sie heute als Kulturpflanze in weiten Teilen der Welt vor. Leser erfahren weshalb Mangos bis vor kurzem kaum zum Unterhalt der Bauern beigetragen haben. Erst das Engagement der Fairhandelsorganisationen konnte dies ändern.

Das Buch «Mango» ist im FONA-Verlag erschienen und wurde beim Literarischen Wettbewerb der Gastronomischen Akademie mit einer Silbermedaille ausgezeichnet. Das Kochbuch ist im claro Laden erhältlich.