



Mango Lassi Glasdessert

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

Mango	500 g
Buttermilch	100 ml
Zitronensaft	1 TL
Speisequark, Magerstufe	250 g
Joghurt, natur	200 g
Puderzucker	50 g
Vanilleextrakt	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Handrührgerät mit Schneebesen, Mixer

1. Mangolassi

Schäle die Mango und schneide 400 g Fruchtfleisch grob klein. Püriere es mit der Buttermilch und dem Zitronensaft.

2. Quarkcreme

Verrühre den Quark, mit dem Joghurt, Puderzucker und Vanilleextrakt cremig.

3. Dessert schichten

Schneide 100 g Mango in feine Würfel. Befülle nun deine Gläser abwechselnd mit dem Mangolassi, der Quarkcreme und den Mangostücken. Stelle das Dessert bis zum Servieren kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g