



# 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