

Apfel-Mango-Lassi mit Seidentofu

Die Zitrone auspressen. 30 ml von dem Saft mit Seidentofu, Wasser, Apfel-Mangomark, Zucker und der Prise Salz in einen Mixer geben. Kräftig pürieren, bis das Seidentofu-Lassi richtig cremig und schaumig ist. Alternativ einen Pürierstab mit einem passenden Gefäß verwenden.

Das Getränk in Gläser füllen und sofort servieren. Oder im Kühlschrank kaltstellen und kurz vor dem Servieren noch einmal kräftig aufmixen. Schmeckt herrlich erfrischend an heißen Sommertagen!

Tipp: Probieren Sie das Rezept auch mit anderen Beeren (z.B. Blaubeeren), Früchten und Sirupsorten aus! Je nach Frucht kann sich die Konsistenz des Lassis verändern, in diesem Fall entsprechend die Wassermenge erhöhen. Bei frischen Beeren die Hälfte des Wassers durch Eiswürfel ersetzen. So wird das Lassi schön kühl. Das Lassi hält sich zwei Tage im Kühlschrank.

<u>für 4 Portionen</u>	
400 g	Seidentofu
1	Zitrone
400 ml	Stilles Wasser
370 g	Apfel-Mangomark
3 EL	Rohrzucker
1 Prise	Salz

