



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Rezept: Sommerliches Lassi-Trio

Drei köstlich-frische Lassis, um die heißen Tage herbeizubeschwören!

### Erdbeer-Lassi

für 4 Personen

350 g Erdbeere	250 g Naturjoghurt (Vollfett)
250 ml Wasser	2-3 EL Rohrohrzucker (je nach dem wie süß die Erdbeere sind)
2 EL Rosenwasser	1 gute Msp. Bourbon-Vanille (z.B. gemahlene Vanille von Rapunzel)
1 Prise Salz	

- Erdbeeren waschen, putzen, zusammen mit dem Zucker in einem hohem Gefäß mit dem Stabmixer gut pürieren
- Die restlichen Zutaten (gut gekühlt) hinzufügen und alles gut durchmischen, bis eine homogene Masse entstanden ist
- in Gläser füllen und mit Rosenblüten verzieren

### Mango-Lassi

für 4 Personen

eine reife Mango	250 g Naturjoghurt (Vollfett)
250 ml Wasser	2-3 EL Rohrohrzucker (je nach dem wie süß die Mango ist)
1 Prise gemahlene Kardamom	1 Prise gemahlene Nelke
1 Prise Ingwerpulver	1 Prise Salz

- Mango schälen, in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Zucker in einem hohem Gefäß mit dem Stabmixer gut pürieren
- Die restlichen Zutaten (gut gekühlt) hinzufügen und alles gut durchmischen, bis eine homogene Masse entstanden ist
- in Gläser füllen und mit Pfefferminz- oder Melissenblätter verzieren

### Kokos-Lassi

für 4 Personen

200 g Naturjoghurt (Vollfett)	250 ml Wasser
2-3 EL Rohrohrzucker	1/2 Dose Kokosmilch
1/4 TL Bourbon-Vanille	1 Prise Salz

- alle Zutaten (gut gekühlt) mit dem Mixer schäumig schlagen
- in Gläser füllen und mit gehackten Pistazien verzieren

© Akampita Nancy Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin,  
Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de