



Erdbeerlassi.

Einfach und erfrischend



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Honig
- 2 Zitronen, Saft und Abrieb
- 300 g Joghurt natur
- 300 g Crushed ice

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem leckeren Lassi feinmixen.

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 94 kcal; Eiweiß: 3,5 g
Kohlenhydrate: 14,5 g; Fett: 2 g
davon gesättigte FS: 1 g
davon ungesättigte FS: 13,5 g
Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 8 g
Salz: 0 g