



# Walnuss-Mango Lassi Bowl



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	268 kcal	Fett:	14,4 g
Eiweiß:	10,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,4 g
Kohlenhydrate:	21,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	11,0 g

**Zubereitungszeit:**  
10 Minuten

## Zubereitung:

1. Das Mangofleisch mit dem fettarmen Joghurt, der Milch, den Eiswürfeln, Zimt und 30 Gramm der Walnüsse gründlich vermischen, bis eine cremige und einheitliche Konsistenz entstanden ist.
2. Den Walnuss-Mango Lassi in Schalen aufteilen und mit den restlichen Walnüssen und dem Topping garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für den Walnuss-Mango Lassi:

- 300 g Mangofleisch
- 800 g fettarmer Joghurt
- 40 ml Milch, 1,5% Fett
- 4 Eiswürfel
- TL Zimt
- 60 g kalifornische Walnüsse

### Für das Topping:

- Kakaopulver, ungesüßt
- Mangoscheiben
- Zimt