



Fruchtiger Erdbeer-Lassi

Ein erfrischendes Getränk zubereiten

Das brauchst du für zwei Gläser:

- 500 g frische Erdbeeren (4 Erdbeeren davon werden zur Dekoration verwendet)
- 250 bis 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Zum Süßen kannst du 2 bis 3 EL flüssigen Honig oder Zuckerrübensirup verwenden

1 Erdbeeren sollte man nicht unter fließendem Wasser abwaschen, das schädigt sie. Fülle eine Schüssel mit kaltem Wasser, lege die Erdbeeren hinein und säubere sie darin vorsichtig. Erst nach dem Wasserbad entfernst du von allen Erdbeeren (bis auf vier Stück, die du noch für die Dekoration brauchst) die grünen Blätter. So behalten die Erdbeeren ihr Aroma.



Lasse dir am Herd und Backofen oder beim Schneiden mit einem scharfen Messer von einem Erwachsenen helfen!

2 Lege die vier Erdbeeren für die spätere Dekoration zur Seite.

3 Die restlichen Erdbeeren schneidest du klein und gibst sie zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel. Püriere das Erdbeer-Joghurt-Gemisch mit dem Pürierstab.

4 Prüfe, ob dein Lassi süß genug ist. Wenn nicht, kannst du mit circa zwei bis drei Esslöffeln flüssigem Honig oder Zuckerrübensirup nachsüßen.

5 Fülle deinen Erdbeer-Lassi in zwei schöne Gläser und stelle diese kalt.



„Lassi“ ist die Bezeichnung für ein indisches Joghurtgetränk, das aber – im Gegensatz zu unserem nachgemachten Lassi hier auf der Seite – in der Regel noch mit Wasser oder Milch stärker verdünnt wird.

Foto: Julia Dorenwendt/bveo

6 Wenn du deinen Erdbeer-Lassi servierst, legst du noch jeweils zwei Erdbeeren zur Dekoration dazu, das sieht schön

aus und auf die Optik kommt es beim Essen und Trinken ja auch an.

bveo/LW