

Aprikosen Lassi



Fruchtig erfrischend!

An heißen Tagen soll auf ausreichend Flüssigkeit geachtet werden. Das fällt mir bei steigenden Temperaturen nicht schwer. Ich habe bei hohen Temperaturen nur kaum Appetit auf feste Nahrung. Gut, wenn ich da zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann. Ich ernähre mich tagsüber mit nahrhaften und gleichzeitig erfrischenden Getränken. Ideal passt ein Aprikosen Lassi. Zubereitet mit frischen Aprikosen und Joghurt schmeckt der ausgezeichnet. Wer lieber einen Beeren Lassi möchte, tauscht in der Rezeptur einfach die Aprikosen mit Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren. Ich habe beides kombiniert. Aprikosen im Getränk und Beeren als kleiner Snack dazu. Alles ist erlaubt was schmeckt und gut tut. Hier unser Lassi-Vorschlag mit Aprikosen:

Zutaten

für 4 Personen

- 200 g Aprikosen

- 350 ml Joghurt oder Buttermilch
- 350 ml Wasser, mit Kohlensäure
- 2 Prisen Safran
- 75 g Honig (z.B. Lavendelhonig)
- 1 Prise Salz
- Gehackte Nüsse, rosa Pfeffer und Zitronenabrieb zum Bestreuen

Zubereitung

Aprikosen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Aprikosenstücke mit den restlichen Zutaten (außer Mineralwasser) in einen Mixer füllen und fein pürieren.

Tipp: Für eine intensive gelbe Farbe 2 Prisen Safran in 2 EL heißem Wasser auflösen und ebenfalls in den Mixer geben.

Dann 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals gut mixen. Mit Mineralwasser aufgießen und verrühren. In Gläser abfüllen und eventuell mit gehackten Nüssen, Zitronenabrieb und frischen Beeren servieren.

Tipp: Noch erfrischender schmeckt der Aprikosen Lassi auf Eiswürfeln.

