



Pfirsich Lassi

(130 kcal, KH 15 g, P 5 g, F 5 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Vollmilchjoghurt
2 Pfirsiche (oder Nektarinen, Aprikosen)
Zitronenmelisse
750 ml stilles Mineralwasser

Zubereitung:

Pfirsiche (schälen, nur wenn's sein muß) entkernen, in kleine Stückchen schneiden und mit dem Joghurt und Wasser im Mixer pürieren.

Auf 2 Gläser verteilen und mit Zitronenmelisse verzieren.