

# Joghurt zum Trinken ...

## \*\*\* nicht histaminarm \*\*\*

Ich habe lange überlegt, ob ich solche Rezepte mit auf den Blog nehme, die eigentlich nicht histaminarm, aber dennoch lecker und gesund sind. Nun habe ich mich dazu durchgerungen, es unter der Kategorie "für andere kochen" zu tun. Meist werdet Ihr in dieser Kategorie Rezepte finden, die schnell und einfach gehen. Es werden Köstlichkeiten sein, die Ihr super Freunden, Bekannten und der Familie servieren könnt. Dabei werde ich auch auf andere Intoleranzen Rücksicht nehmen.

Je nach Schweregrad Eurer Histaminintoleranz wird es vielleicht dennoch möglich sein, einige Sachen für Euch selbst nachzukochen. Stichwort: individuelle Toleranzschwelle. Vor kurzem schrieb mir eine Leserin, dass sie z. B. kein Problem mit Hülsenfrüchten hat (Neid ☹ ).

Damit die Orientierung für Euch übersichtlich und einfach bleibt, heben sich diese Beiträge auch optisch von den anderen ab. Oben werdet Ihr immer den Hinweis

## \*\*\* nicht histaminarm \*\*\*

finden.

Die **Überschriften** werden immer blau sein statt sonst **lila**.

Den Anfang macht ein sommerlich erfrischendes Getränk, passend zum aktuellen Küchenplausch-Event:



# Mango-Lassi

## Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

## Schwierigkeit:

normal



---

## Zutaten für ca. 4 Gläser:

- 1 Mango
- ein Becher Naturjoghurt (200 g)
- ca. 200 ml Milch (alternativ Pflanzendrink, wie z.B. Hafermilch\*)
- 1 Pr. Vanillezucker
- 1 Pr. Zimt, wer mag



---

## Zubereitung:

Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern wegschneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Joghurt hinzufügen und nach Belieben süßen und würzen. Alles fein pürieren. Wem der Lassi zu dick ist, gibt einfach mehr Milch dazu. An besonders heißen Tagen könnt Ihr auch etwas gecrushtes Eis mit in den Mix geben.

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**