

# Mango lassi

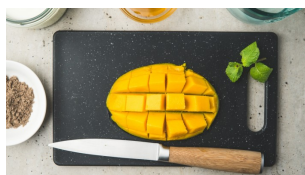


## Składniki

1 duże dojrzałe mango  
125 ml zimnej wody  
200 ml jogurtu  
naturalnego  
1 łyżeczka miodu  
¼ łyżeczki mielonego  
kardamonu  
Kilka kostek lodu  
Listki świeżej mięty do  
dekoracji

## Opis wykonania

Lassi to orzeźwiający napój prosto z Indii. Przyrządzany jest z gęstego jogurtu, wody i różnych przypraw. Lassi może być zarówno w wersji na słono, jak i na słodko. Największą popularnością cieszą się przepisy na lassi z wykorzystaniem owoców. W Akademii Smaku pokażę, jak przygotować pyszne mango lassi z korzenną nutą. Warto pamiętać, że koktajle owocowe to samo zdrowie!



Mango obierz, pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć do pojemnika blendera. Dodaj jogurt naturalny, kardamon, miód i zmiksuj.



Następnie dolewaj wody w celu uzyskania odpowiedniej konsystencji.



Napój przelej do szklanek. Do każdej porcji dodaj kilka kostek lodu i listki świeżej mięty.