

Манговый ласси

Автор: Мухаббат

14.02.2012 08:16 - Обновлено 14.02.2012 08:18



Ласси – это индийский аювердический напиток на основе йогурта. Фактически это свежий йогурт смешанный с водой комнатной температуры.

Ласси очень хорошо помогает пищеварению. Когда разбавляется и перемешивается йогурт с водой, тем самым изменяется его молекулярная структура, и поэтому он легче усваивается. Ласси можно пить как до, так и после обеда. А можно как самостоятельное блюдо вместо ужина. Это отличный перекус или полдник, а так же диетическая замена любому молочному коктейлю. Как правило, в состав ласси входят: йогурт, вода, пряности, фрукты, лед (если летом). Ласси – это полёт для фантазий, можно

Манговый ласси

Автор: Мухаббат

14.02.2012 08:16 - Обновлено 14.02.2012 08:18

использовать абсолютно разные фрукты в зависимости от их предпочтения!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 гр. консервированного манго

100 мл. натурального йогурта

50 мл. воды

1 ч.л. молотого кардамона

веточки мяты (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Манго вместе с сиропом выложить в блендер, добавить йогурт и кардамон. Перемолоть

Манговый ласси

Автор: Мухаббат

14.02.2012 08:16 - Обновлено 14.02.2012 08:18

до однородной массы. Разлить по бокалам, украсить небольшими кусочками манго и веточками мяты.

{comments on}