



Sposób przygotowania

Mango, jogurt, mleko, miód i kostki lodu zmiksować blenderem. Koktajl przelać do szklanek, oprószyć odrobiną kardamonu. Podawać schłodzone. Na zdrowie! :)

Mango lassi



Składniki

- 1 bardzo dojrzałe mango, obrane, odpestkowane i pokrojone
- 3/4 szklanki gęstego jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki miodu
- kilka kostek lodu
- szczypta kardamonu