

JAHO DOVÉ LASSI

Lassi je tradiční indický nápoj z jogurtu nebo kefiru, který skvěle pomáhá trávení. Nejlépe si ho vychutnáte po jídle – krásně osvěží a zžene chuť na sladké.

Obvykle se do něj přidává koření nebo ovoce. Nejplavnější je mango lassi, ale v tomto receptu jsem použila jahody pro jejich svěží chuť a krásnou barvu.

Podávejte hezky vychlazené – právě tak chutná lassi nejlépe!!

S
SAB HEALTH FIT



PORCE: 1

COOKING TIME: 5 MIN

INGREDIENCE

400ml kefiru

1 vrchovatá čajová lžička
drceného kmínu

1 čajová lžička strouhaného
zázvoru

hrst jahod

šťáva z půlky limety

2 čajové lžičky xylitolu
(březový cukr)

POSTUP

Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte krátkými pulzy – menší kousky v nápoji dodají na chuti.

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	Z TOHO CUKRY	TUKY
385	17,3G	30G	24,3G	20,4G