

Mátové lassi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 4

212 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/matove-lassi>

Příprava

Mátu zředíme s trochou mléka a rozmixujeme.
Poté přidáme ostatní suroviny a rozmixujeme.

▣ Tip k receptu

Můžeme ochutit limetkovou šťávou nebo koriandrem.

Ingredience

- 1 hrst máty peprné
- 250 g bílého jogurtu
- 100 ml plnotučného mléka
- 1/2 lžičky soli
- 1 špetku římského kmínu

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Exotika, Rychlovka, Nápoje a koktejly

