

Mango Lassi Chia

Toplam 8 dk

Hazırlanma - Pişirme 0 dk

3 kişilik

Kolay

~148 kcal

Açılış 1/10

Mango lassi chia, mangolu yoğurt içeceğini chia ile daha tok bir kıvam getirerek serin bir Hint esintili bardak sunar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Mango püresi
- 1 su bardağı Yoğurt
- 0.5 su bardağı Süt
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 yemek kaşığı Bal

Yapılış

1. Mango bazı ve kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı pürüzsüz çekin, chia tohumunu 5 dakika şişmeye bırakın.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Chia'yı soğutarak içince hafif bir gövde kazandırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Buz gibi sunun, üstüne chia ve ince mango küpleri serpin.

Alerjenler

Süt