

Lasí s kardamonem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Domácí jogurt 1 hrnek
- Vlažná voda 3 hrnek
- Mletý kardamon 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Lasí je mixovaný slaný nebo sladký indický jogurtový nápoj s léčivými účinky. Na rozdíl od samotného jogurtu je lehce stravitelný. Receptur na jeho výrobu je mnoho. Můžeme přidávat různá koření, sůl, bylinky, cukr, ochutit banánem, datlemi... Čím déle vydržíme jogurt s vodou šlehat, tím se stává kvalitnější. Při mixování nezapomeneme na koření. Možná vás bude svádět použít kostky ledu. Nápoj bude lahodný, ale sníží vám schopnost trávení a už nebude působit terapeuticky