

# Mango Lassi Chia

Toplam 8 dk

Hazırlık 8 dk · 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. Malzemeleri blendera alın.
2. Karışımı pürüzsüz çekin.
3. 5 dakika dinlendirip servis edin.

### PÜF NOKTASI

Chia'yı 1 saat dinlendirmek içeceğe hafif bir gövde kazandırır.

### SERVIS ÖNERİSİ

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

## Alerjenler

Süt