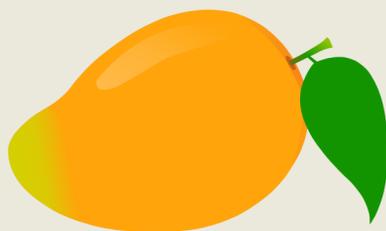




Miel



Mangue

MANGO



Cardamome



Menthe



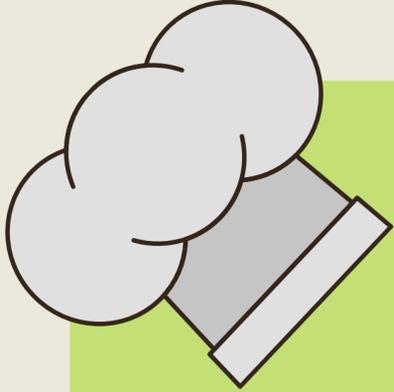
LASSI



yogourt



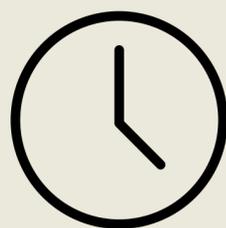
Lait ou
eau



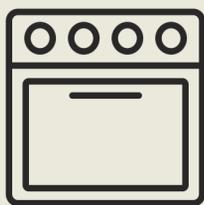
Ingrédients

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de cubes de mangue fraîche ou surgelés
- 150 ml (2/3 tasse) de yogourt
- 150 ml (2/3 tasse) d'eau froide ou de lait
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre ou de miel
- 1 pincée de cardamome moulu
- quelques feuilles de menthe fraîche
-



Préparation :
10 minutes



Cuisson :



3-4 portions

Préparation

- **Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.**
- **Ajuster le sucre au besoin**
- **Garnir de menthe fraîche hachée**
- **Donne environ 500 ml (2 tasses).**
-