

# LASSI

Lassi je odličen ajurvedski napitek za pomoč pri prebavi, ki ga postrežemo med ali po obroku.

## SLADKI LASSI (MITHA LASSI)

Indija

Uporabite sladkor za ravnovesje vate in pite, med pa za ravnovesje kaphe.

*1 skodelica (250 ml) jogurta*

*2 do 5 skodelic (500 ml do 1,2 l) vode*

*ščepec mletega kardamoma*

*3 žlice sladkorja ali 2 žlici medu*

*nekaj kapljic rožne vode (neobvezno)*

Vse sestavine dobro zmešajte. Po potrebi dodajte več sladkorja ali medu.

### **Inačici**

**Žafranov lassi:** Dodajte ščepec žafrana, ki ste ga 10 minut namakali v 1 žlici vroče vode.

**Lassi iz cvetnih listov vrtnic (Gulab Lassi):** Sladilo nadomestite z 2 žlicama konzerviranih cvetnih listov vrtnic. 1 ali 2 minuti mešajte v mešalniku in precedite. Odličen je za ohladitev pite. Izredno okusni konzervirani cvetni listi vrtnic so na voljo v trgovinah z ajurvedskimi izdelki.

