

LASSI

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

SLANI LASSI (NAMAK LASSI)

Indija / Srednji vzhod

Ta popularni napitek je znan v Armeniji kot tan, v Libanonu pa mu pravijo ayran. Po tem receptu boste pripravili lassi, ki je izredno osvežilen v vročih dneh in je odlična pomoč pri prebavi.

1. korak

1 žlička mletega kumina

2. korak

1 skodelica (250 ml) jogurta

1/2 žličke soli

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

črni poper (neobvezno)

1. V majhni suhi kozici med stalnim mešanjem popecite kumin, da zadiši in svetlo porjavi.
2. Kumin dobro zmešajte s preostalimi sestavinami. Po želji dodajte malo črnega popra.

Inačici

Za še boljši vpliv na prebavo, dodajte ščepec mletega ingverja.

Sol nadomestite s črno soljo (gl. uvod v metin lassi).

