

# LASSI zoet...

# en hartig



## Ingrediënten zoet:

1 l. yoghurt, biogarde of karnemelk, of plantaardige yoghurt  
6 dl. water  
6 eetl. rijstsiroop plus 6 eetl. honing  
2 eetl. rozenwater (tropische winkel)  
0,5 - 1 theel. gemalen kardemom

## Bereiding zoet:

Meng alle ingrediënten met een staafmixer of in de blender tot er wat schuim op komt. Op kamertemperatuur serveren.

*Ayurvedische lassi wordt op kamertemperatuur bij de maaltijd gedronken en versterkt de spijsvertering. Omdat yoghurt erg verkoelend werkt, is het een zomerdrankje bij uitstek. Door yoghurt te kloppen wordt hij vloeibaar, en yoghurt aangelengd met water versterkt de spijsvertering.*

## Ingrediënten hartig:

1 l. yoghurt, biogarde of karnemelk  
6 dl water  
2 eetl. citroen of limoensap  
0,5 theel. geroosterd en gemalen komijnzaad  
0,5 theel. zout  
25 gr. fijngesneden verse munt (en eventueel wat blaadjes voor garnering)

## Bereiding hartig:

Belangrijk voor het slagen van deze lassi is dat de munt zo fijn gemalen moet zijn, dat je geen blaadjes terugvindt en de lassi lichtgroen van kleur is. Was de munt en haal de blaadjes van de stelen. Bewaar wat blaadjes voor de garnering. Hak de blaadjes grof, en doe ze dan over in de keukenmachine (magic bullit), of in een blender. Maal ze zo fijn mogelijk, voeg een scheutje water toe en maal weer.

Meng de andere ingrediënten in een grote pan en voeg de gemalen muntblaadjes toe. Maal alles samen (staafmixer of blender) tot de lassi begint te schuimen. Verdeel de lassi over glazen en garneer met een muntblaadje.

