

Lassi mangue et ananas

Ingrédients

1 tasse = 250 ml

1/2 tasse de yaourt à la grecque nature

1 tasse de lait noix de coco

5 rondelles d'ananas en conserve

1 mangue bien mûre pelée et coupée en morceau

quelques feuilles de menthe fraîche au goût

1 c-a-s de miel (facultatif) **j'en ai mis**

Mettre tous les ingrédients dans le bol du TM

Mixer en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 10

Arrêter une fois la préparation lisse

Consommer aussitôt



<http://atablecheznatt.canalblog.com>