

Lassi Fraïse Amande



Ingrédients pour 4 grands verres:

500g de fraïses
150g de yaourt ou de fromage blanc à 0% de MG
3 cuillères à soupe de miel d'acacia
300ml de lait d'amandes

Préparation:

Laver et équeuter les fraïses (en réserver quelques unes pour la décoration).
Préparer un coulis de fraïses crues à l'aide d'une centrifugeuse ou d'un presse-coulis (ou mixeur+chinois).
Dans le bol du robot ou d'un blender, mettre le coulis de fraïse, le yaourt et le miel. Mixer quelques minutes tout en ajoutant le lait d'amandes par la goulotte.
Servir bien frais.

Si vous mettez au frais le lassi pendant quelques heures, donner un coup de fouet avant de le répartir dans les verres pour qu'il soit bien mousseux.