

Scegli. Decidi. Realizzati  
*L'Academy in Pratica*

## Lassi Indiano

### Ingredienti (per 2 persone):

150 g. yogurt bianco biologico senza zuccheri aggiunti (variante: senza lattosio-di capra- di soia-di mandorla-di cocco)

200 g. acqua naturale temperatura ambiente

1-2 datteri Medjoul

1 pizzico di curcuma in polvere

1 pizzico di cannella in polvere

1 pizzico di cardamomo in polvere

**Consiglio:** Utilizzare uno yogurt compatto e non liquido per la miglior riuscita della ricetta.



## **Procedimento:**

Versare gli ingredienti nel frullatore ed amalgamare per circa 1 minuto.

Servire a temperatura ambiente (mai freddo) dopo il pasto.

Questo procedimento cambia la struttura dello yogurt e lo rende molto più digeribile.

## **Benefici del Lassi:**

Il Lassi è considerato un prezioso alleato per il sistema immunitario dell'intestino. Favorisce la conservazione di una sana flora intestinale.

