

Zoete yoghurt-drink

Mithi lassi

Ingrediënten voor 4 personen
 ½ l volle yoghurt
 ½ l ijskoud water
 4 eetl. suiker
 ijsgruis (indien gewenst)

Gemakkelijk te maken

Per persoon circa:
 530 kJ/130 kcal.
 4 g eiwit · 4 g vet
 18 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 10 minuten

1. Klop yoghurt, ijswater en suiker met een garde of mixer door elkaar tot het oppervlak schuimig is.

2. Voeg het ijsgruis toe. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Hartige yoghurt-drink

Namkin lassi

Ingrediënten voor 4 personen
 ½ l volle yoghurt
 ½ l ijskoud water
 1 theel. zout
 ½ theel. gemalen komijn
 1 theel. citroensap
 ijsgruis (indien gewenst)

Snel · Verfijnd

Per persoon circa:
 320 kJ/175 kcal.
 4 g eiwit · 4 g vet
 5 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 10 minuten

1. Klop yoghurt, ijswater, zout en komijn (op een snuffje na) door elkaar met een garde of mixer.

2. Voeg het ijsgruis toe. Schenk de drank in glazen en garneer met de resterende komijn.

Variatie

In plaats van komijn kan ook (zoals op de foto) verse munt worden gebruikt.

Gekruide thee

Masala tshai

Ingrediënten voor 4 personen
 1 stuk kassia- of kaneelschors van circa 5 cm
 6 groene kardemompeulen
 6 kruidnagels
 ½ l melk
 suiker of honing naar smaak
 5 theel. zwarte thee

Als er gasten komen

Per persoon circa:
 500 kJ/120 kcal.
 4 g eiwit · 4 g vet
 16 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 20 minuten

1. Rooster kassia of kaneel, kardemom en kruidnagels in een koekenpan zonder vet

2. Breng in een pan ½ liter water met de geroosterde specerijen aan de kook. Laat dit afgedekt circa 10 minuten trekken op laag vuur.

3. Voeg melk en suiker of honing naar smaak toe. Neem de pan van het vuur, giet hierbij de thee en laat deze 3-5 minuten trekken. Zeef de thee en serveer hem direct

Variatie

Ook gekruide koffie is zeer geliefd in India. Breng hiervoor 1 liter water met 1 liter melk aan de kook. Roer er 10 theelepels fijngemalen koffie, 4 groene kardemompeulen en circa 6 theelepels suiker door. Laat dit 3 minuten zachtjes sudderen. Zeef de koffie en serveer hem direct.

Tip!

Gebruik voor kruidige thee bij voorkeur Assam- of Nigrithee. Deze krijgt in combinatie met melk een mooie kleur.

Boven: Zoete yoghurt-drink
 Midden: Hartige yoghurt-drink
 Onder: Gekruide thee

