

CANNAMELA

Bevanda al mirtillo, limone, semi di lino, curcuma e cardamomo



Ingredienti

- 240g mirtilli
- 7g semi di lino CANNAMELA
- 60g bevanda di latte fermentato con fermenti lattici
- 20g succo di limone
- 350g yogurt bianco
- 1 cucchiaino curcuma Cannamela
- qb cardamomo CANNAMELA
- Ingredienti per decorare:
 - 8 mirtilli
 - spicchietti di limone



Porzioni
4 persone



Portata
Bevanda



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Nessuna
cottura



Kcal per
persona
86*



Preparazione

- 1** Aprire 3 capsule di cardamomo CANNAMELA e tritare i semi.
- 2** Porre nel bicchiere del frullatore i mirtilli lavati ed asciugati e il succo di limone.
- 3** Unire i semi di lino macinati.
- 4** Aggiungere lo yogurt, la bevanda di latte e i semi macinati di cardamomo.
- 5** Aromatizzare con la curcuma CANNAMELA.
- 6** Azionare il frullatore fino ad ottenere una consistenza liscia ed omogenea.
- 7** Versare la bevanda nei bicchieri.
- 8** Decorare i bicchieri con uno spiedino di mirtilli e una fettina di limone e servire subito.