

# 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.