

Lassi aux fleurs de ,BIG'

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre de yaourt bio froid et quelques glaçons pilés
- Environ 100g de bégonias 'BIG'
- 2 c à soupe d'huile d'olive fruitée
- 1 c à café de sel de mer



On fait comme cela ...

Mixer le yaourt avec la glace pilée (éventuellement ajouter un peu d'eau froide) ; faire mousser le tout. Remplir à moitié des verres auparavant passés au réfrigérateur.

Ajouter les fleurs de bégonias 'BIG' au yaourt restant et remixer.

Remplir les verres de ce yaourt coloré et servir frais.

Notre conseil :

Un rafraîchissement vivifiant pour les jours de grande chaleur.

Les enfants apprécient cette boisson quand on remplace le sel par du miel !

