

Lait au safran

Au réveil, pour un petit déjeuner équilibré et original, ou au coucher pour se détendre, ce lait au safran est une boisson idéale et délicieuse !

proposée par Namazu

type : boisson

Ingrédients pour 1 personnes

- 1 verre de lait de soja
- 2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de poudre de cardamone
- 1 c. à soupe de pistaches non salées broyées
- 1 c. à café de poudre d'amande
- 1 pincée de safran, ou 2 a 4 filaments de safran mis à infuser la veille dans le lait
- 1 c. à soupe de rapadura (sucre complet)



Préparation : 5 minutes

Mixer tous les ingrédients et filtrer. Puis servir frais.