Batido de mango chai

Ingredientes:

- 150 ml de bebida vegetal
- 300 g de yogurt vegetal
- 1 mango maduro pequeño
- Chai: canela, jengibre, pimienta negra, nuez moscada, cúrcuma y clavo al gusto
- Copos de avena integral suave sin gluten
- Dátiles para endulzar opcionales

Preparación:

Pelamos el mango y lo troceamos. Echamos en batidora de vaso primero la bebida vegetal (en mi caso de avena) y el yogurt (en mi caso de avena pero puede ser de soja o con/sin lactosa si tomáis lácteos), añadimos el mango y batimos. Una vez conseguida una textura cremosa, añadimos las especias al gusto y volvemos a batir. Probamos para rectificar la intensidad de las especias o el dulzor. Adornamos con unos copos de avena (sin gluten en mi caso).
Si el mango está lo suficientemente maduro, no suele hacer falta añadir los dátiles. Ya depende de cómo os guste de dulce.

Consejos:

Os aconsejo beberlo bastante frío. Si os ha quedado un poco espeso para vuestro gusto, podéis añadir más bebida vegetal. Si queréis añadir los dátiles, os aconsejo ponerlos en remojo en agua durante al menos 1/2 a 1 hora, si no os habéis acordado de hacerlo previamente, está el socorrido truco de ponerlos en un poco de agua caliente para que se hidraten más rápido.