

فوائد بذور الشيا مع ٣ طرق للبودينج

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 1-2 الفانيليا الكلاسيكية بالتوت

المكونات:

- 200مل من حليب جوز الهند
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- رشّة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- للتزيين: توت طازج، ورقائق جوز الهند

الخطوات:

1. نمزج الحليب مع الفانيليا، شراب القيقب، والملح في وعاء صغير أو إناء زجاجي. ثم نقوم بإضافة بذور الشيا ومزجها جيداً. يغطي المزيج بغلاف بلاستيكي أو غطاء الإناء وننقله إلى الثلاجة لهدئة لا تقل عن 3 ساعات ويفضل خلال الليل. 2. يقدم مع التوت أو اختيارك من مكونات التزيين.

بودينج الهلالية بالشيا

المكونات:

- 200مل من حليب جوز الهند
- 2/1 ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 2/1 ملعقة صغيرة من ماء زهرة البرتقال
- رشّة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- للتزيين: تمر مقطع، فستق مقطع

الخطوات:

1. نمزج الحليب مع بشر البرتقال، العسل، ماء زهرة البرتقال، والملح في وعاء صغير أو إناء زجاجي. ثم نقوم بإضافة بذور الشيا ومزجها جيداً. يغطي المزيج بغلاف بلاستيكي أو غطاء الإناء وننقله إلى الثلاجة لهدئة لا تقل عن 3 ساعات ويفضل خلال الليل.

2. يقدم مع التمر المقطع والفستق.

الهانجا وجوزالهند

المكونات:

- 4/3 هانجو مقطعة، مهروسة
- 150مل من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- رشّة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- للتزيين: رقائق جوز الهند، حبيبات الكاكاو، وعصير الليمون.

الخطوات:

1. نخلط الهانجو المهروسة مع الحليب، العسل، والملح في وعاء صغير أو إناء زجاجي. ثم نقوم بإضافة بذور الشيا ومزجها جيداً. يغطي المزيج بغلاف بلاستيكي أو غطاء الإناء وننقله إلى الثلاجة لهدئة لا تقل عن 3 ساعات ويفضل خلال الليل.

