

وعاء سهوئي بالشهندر

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 0

- 1 تفاحة, عصير
- 1 ثمرة شهندر, مطبوخة و مبردة
- حفنة من أوراق السبانخ
- 1/2 كوب من التوت المثلج
- 1 موزة مثلجة
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة جوز الهند (اختياري)

الارشادات:

1. نضيف عصير التفاح إلى الخلاط مع الشهندر, الموز, والتوت. ونخلط حتى يصبح المزيج أملس. نضيف المزيد من العصير, و ماء جوز الهند إذا كنتم تريدون المزيج سائل أكثر.
2. نضع عليه الإضافات المفضلة مع السهوئي.