## سووثي أخضر سهل للهبتدأين

وقت الطبخ: 5 min وقت التحضير: 5 min النشخاص : 1

الهكونات:

2/1 كوب أناناس وثلج

2/1 كوب موز مثلج

1/2 🏻 3/1 كوب واء جوز الهند أو واء

1/2 1 كوب سبانخ

2/1 حبة أفوكادو صغيرة

2/1 🏻 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور

2/1 🏻 1 ولعقة كبيرة ون عصير الليوون

2-1 ولعقة كبيرة بذور القنب

1 ملعقة سكووب من الكولاجين البحري (إختياري)

اللضافات أعلى السهوثي: بذور الشيا, بذور القنب, رقائق جوز المند, رقائق اللوز, التوت الأحهر المجفف المثلج.

## الخطوات:

نضع كل الوكونات معاً في خلاط مع استخدام أقل كوية لماء جوز المند وإضافة أي بودرة وذكورة في النماية. نبدأ في الخفق. ثم نتوقف للبنزال المزيج من على الجوانب ونخفق مجددًا حتى يصبح المزيج أملس. نضيف المزيد من ماء جوز المند حتى الوصول الى الكثافة المرغوب فيما. نسكب في كوب أو وعاء ونرش اللإضافات حسب الرغبة.

وللحظات:

يفضل تناول السووثي بالفور أو الاحتفاظ به بورطبان وحكم الغلق في البراد لبعض ساعات.