

سهوئي أخضر سهل للمبتدئين

النشخص : 1

الوقت الكلي: 10 min

وقت التحضير: 5 min

وقت الطبخ: 5 min
المكونات:

- 2/1 كوب أناناس مثلج
 - 2/1 كوب موز مثلج
 - 3/1 1/2 كوب ماء جوز الهند أو ماء
 - 1 1/2 كوب سبانخ
 - 2/1 حبة أفوكادو صغيرة
 - 2/1 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
 - 2/1 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
 - 2-1 ملعقة كبيرة بذور القنب
 - 1 ملعقة سكووب من الكولاجين البحري (اختياري)
- الإضافات أعلى السهوئي: بذور الشيا، بذور القنب، رقائق جوز الهند، رقائق اللوز، التوت النحر المجفف المثلج.

الخطوات:

نضع كل المكونات معاً في خلاط مع استخدام أقل كمية لماء جوز الهند وإضافة أي بودرة مذكورة في النهاية. نبدأ في الخفق. ثم نتوقف للإنزال المزيج من على الجوانب ونخفق مجدداً حتى يصبح المزيج أملس. نضيف المزيد من ماء جوز الهند حتى الوصول إلى الكثافة المرغوب فيها. نسكب في كوب أو وعاء ونرش الإضافات حسب الرغبة.

ملاحظات:

يفضل تناول السهوئي بالفور أو الاحتفاظ به بمرطبان وحكم الغلق في البراد لبعض ساعات.