

فوائد بذور الشيا مع ٣ طرق للبودينج

النشخص : 1-2

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
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. نهرج الحليب مع الفانيليا, شراب القيقب, والملح في وعاء صغير أو إناء زجاجي. ثم نقوم بإضافة بذور الشيا ونهرجها جيداً. يغطي المزيج بغلاف بلاستيكي أو غطاء الإناء وننقله إلى الثلاجة لهددة لا تقل عن 3 ساعات ويفضل خلال الليل. 2. يقدم مع التوت أو اختياركم من مكونات التزيين.

بودينج الهللية 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 مقطوع, فستق مقطوع

الخطوات:

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

2. يقدم مع التمر المقطوع 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 ونهرجها جيداً. يغطي المزيج بغلاف بلاستيكي أو غطاء الإناء وننقله إلى الثلاجة لهددة لا تقل عن 3 ساعات ويفضل خلال الليل.

