

## كرات التهر بالشهندر

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- 1 كوب من التهر, مقطع
- 4/1 كوب من الشهندر, مبشور جيداً
- 4/1 كوب من السبانخ, مقطعة شرائح صغيرة
- 4/1 كوب من طحين اللوز (اللوز المطحون)
- 1 كوب من جوز الهند المقطع شرائح رقيقة
- 2-1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 3/1 كوب من سكر جوز الهند (اختياري)
- 2/1 كوب من جوز الهند المقطع للف الكرات فيه (اختياري)

### الإرشادات:

1. نضع السبانخ والشهندر في محضر طعام عالي السرعة ونخفق أو نحول الهزيج لسائل حتى يصبح أهلس.
2. نضيف باقي المكونات ونخفق حتى يصبح الهزيج أهلس.
3. نصنع كرات صغيرة من الهزيج ونغطيها بقطع جوز الهند حسب الرغبة.
4. نضع الكرات في الفريزر ونتركها تهدئ.
5. يفضل تناولها في خلال 15 دقيقة من وقت إخراجها من الفريزر.