# كرات التمر بالشمندر

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0

المكونات:

- 1 كوب من التمر, مقطع
- 4/1 كوب من الشمندر, 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 رفيعة
- 1-2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 3/1 كوب من سكر جوز الهند (إختياري)
- 2/1 كوب من جوز الهند المقطع للف الكرات فيه (اختياري)

---

الإرشادات:

1. نضع السبانخ والشمندر في محضر طعام عالي السرعة ونخفق أو نحول المزيج لسائل حتى يصبح أملس.
2. نضيف باقي المكونات ونخفق حتى يصبح المزيج أملس.
3. نصنع كرات صغيرة من المزيج 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.