وعاء الاساي بالكاجو و جوز الهند

وقت الطبخ: 0 min | وقت التحضير: 0 min | الوقت الكلي: 0 min | الأشخاص : الوصفة تكفي لشخص واحد كوجبة رئيسية أو لشخصين كوجبة خفيفة.

المكونات:

وعاء السموثي:

- 4 – 5 مكعبات من بودينج الكاجو بالفانليا
- 1 كوب من قطع الموز المثلجة
- ½ كوب من التوت المثلج من اختياركم
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة الاساي
- حليب خالي من الألبان من اختياركم

مقترحات للتزيين:

- فواكه مقطعة إلى شرائح مثل المانجو, الفراولة, والكيوي
- الجرانولا
- لقاح النحل
- حبيبات الكاكو
- رقائق جوز الهند

الخطوات:

1. نضع كل المكونات في خلاط أو محضر طعام صغير. نضع كمية من الحليب تكفي فقط لمزج المكونات معاً. كلما قلت كمية الحليب كلما كان السموثي أكثر كثافة و كريمي أكثر.
2. حالما تمتزج كل المكونات نسكب السموثي المبتدع الجميل في أكثر وعاء جذاب لدينا.
3. نزين بأكبر عدد من الإضافات التي يمكن أن تتحملوها, أو نقدمه في أكواب الجرانولا.