

وعاء الاساي بالكاجو و جوز الهند

النشخص : الوصفه تكفي لشخص واحد كوجبة رئيسية أو لشخصين كوجبة خفيفة.

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

وعاء السموثي:

- 4 - 5 مكعبات من [يودنج الكاجو بالفانليا](#)
- 1 كوب من قطع الهموز المثلجة
- 1/2 كوب من التوت المثلج من اختياركم
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة الاساي
- حليب خالي من الالبان من اختياركم

مقترحات للتزيين:

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

الخطوات:

1. نضع كل المكونات في خلاط أو محضر طعام صغير. نضع كمية من الحليب تكفي فقط لهرج المكونات معاً. كلها قلت كمية الحليب كلها كان السموثي أكثر كثافة و كريمي أكثر.
2. حالما تهتز كل المكونات نسكب السموثي المبتدع الجميل في أكثر وعاء جذاب لدينا.
3. تزيين بأكثر عدد من الإضافات التي يهكن أن تتحملوها, أو نقدمه في أكواب الجرانولا.