وعاء اللساي بالكاجو و جوز الهند

كوجبة خفيفة.

الهكونات:

وعاء السهوثي:

- 4 🛭 5 وكعبات من يودينج الكاجو بالفائليا
 - 1 كوب من قطع الموز المثلجة
 - كوب من التوت المثلج من اختياركم $\frac{1}{2}$
 - 1 ولعقة كبيرة ون بودرة اللساي
 - حليب خالي من النلبان من اختياركم

مقترحات للتزيين:

- فواكه وقطعة إلى شرائح وثل الوانجو, الفراولة, والكيوي
 - الجرانولا
 - لقاح النحل
 - حبيبات الكاكو
 - رقائق جوز الهند

الخطوات:

- 1. نضع كل الوكونات في خلاط أو وحضر طعاو صغير. نضع كوية ون الحليب تكفي فقط لوزج الوكونات وعاً. كلوا قلت كوية الحليب كلوا كان السـووثي أكثر كثافة و كريمي أكثر.
 - 2. حالها توتَّرج كل الهكونات نسكب السهوثي الوبتدع الجويل في أكثر وعاء جذاب لدينا.
 - 3. تزين بأكبر عدد من الإضافات التي يمكن أن تتحملوما, أو نقدمه في أكواب الجرانولا.