

## وعاء السهوثي بالهاتشا الأخضر

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

النساس, بودنج الفانيليا:

- 1/2 كوب من الكاجو النيء
- 1/4 كوب من زيت جوز الهند
- 1/2 كوب من حليب جوز الهند كامل الدسر
- 1 او 2 ملاعق كبيرة من العسل
- 1/2 ملعقة صغيرة من معجون الفانيليا (أو ملعقة واحدة من مستخلص الفانيليا)

لعهل السهوثي:

4 أو 5 ملاعق من مكعبات الفانيليا بالكاجو المهجدة

1 هوزة مهجدة

1 ملعقة صغيرة من مسحوق الهاتشا

1 ملعقة صغيرة من مسحوق جرينز سوبرفوود (اختياري) Green's Superfood

الإضافات: الجرانولا, توت طازج, رقائق جوز الهند, قطع الكاكاو, بذور الشيا

الخطوات:

1. نضع الكاجو في ماء مصفى لمدة 3 ساعات أو أثناء الليل. نصفه ثم نضعه في خلاط الطعام مع زيت جوز الهند. يخفق لمدة 30 ثانية. نضيف الحليب, العسل, والفانيليا ونمزج حتى يصبح الخليط أهدس.
2. نقسم الخليط في صواني لمكعبات الثلج ونضعه في الفريزر.
3. عندما يأتي وقت عمل السهوثي, نضع 4 أو 5 مكعبات من البودنج في الخلاط مع الهوز. نخلط مسحوق الهاتشا و مسحوق السوبرفوود إذا كنا سنستخدمه مع ملاعقتين كبيرتين من الهاء حتى يصبح الخليط أهدس. ننقله الى الخلاط و نخلط حتى يصبح أهدس. ثم ننقله الى وعاء ونزينه بأية إضافات مرغوب فيها.