

وعاء سهوئي بالشهندر

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 1 تفاحة, عصير
- 1 ثمرة شهندر, مطبوخة و مبردة
- حفنة من أوراق السبانخ
- 1/2 كوب من التوت المثلج
- 1 موزة مثلجة
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة جوز الهند (اختياري)

الارشادات:

1. نضيف عصير التفاح إلى الخلاط مع الشهندر, الموز, والتوت. ونخلط حتى يصبح الهزيج أهدس. نضيف المزيد من العصير, و ماء جوز الهند إذا كنتر تريدون الهزيج سائل أكثر.
2. نضع عليه الإضافات المفضلة مع السهوئي.