

## وعاء السهوتي بالنساي و الشيا

النشخص : 1

الوقت الكلي: 1 min

وقت التحضير: 1 min

وقت الطبخ: 2 min  
المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 3/1 كوب من حليب اللوز
- رشة من بودرة بذور الفانيليا
- 1/2 كوب من التوت المثلج
- 1 موزة مثلجة
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة النساي
- الإضافات: جوز الهند, البذور, لقاح النحل, وحبيبات الكاكاو

الخطوات:

1. يتم نقع بذور الشيا في حليب اللوز وتترك جانباً حتى تتحول إلى مادة هلامية.
2. نضع كل مكونات السهوتي في خلاط مع مزيج بذور الشيا, و نخلط حتى تهترج كل المكونات.
3. نضع المزيج في وعاء ثم ننشر الإضافات عليه.