وعاء السموثي بالنَساي و الشيا

وقت الطبخ: 2 min **وقت التحضير:** 1 min **الوقت الكلي:** 1 min **الأشخاص :** 1

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 3/1 كوب من حليب اللوز
- رشة من بودرة بذور الفانيليا
- ½ كوب من التوت المثلج
- 1 موزة مثلجة
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة النَساي
- 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 السموثي في خلاط مع مزيج بذور الشيا, و نخلط حتى تمتزج كل المكونات.
3. نضع المزيج في وعاء ثم ننشر الإضافات عليه.