

سهوئي كرمز الأخضر

النشخص : 1-2

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- قبضة يد كبيرة من السبانخ الطازجة (حوالي 50 جرام)
- 2/1 ملعقة كبيرة من معجون التمر
- 2/1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج
- 2-1 موزة وثلجة (حوالي 100-150 جرام)
- 4/1 كوب من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

الإضافات: الفواكه، الجرانولا، رقائق جوز الهند، بذور، حبيبات الكاكاو، توت الجوجي.

الخطوات:

1. نضع كل مكونات السهوئي في خلاط ونخفق حتي يصبح الهزيج أهدس.

2. ننقله إلى وعاء ثم نزينه بالإضافات المفضلة.