

## وعاء السموثي الأدهر بالشوكولاتة و النعناع

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- 4 من مكعبات بودينج الفانيليا المثلجة
- 1 موزة مثلجة كبيرة
- 1 جرعة من الإسبريسو الأدهر (أو 2 3 ملعقة كبيرة من شاي الرويبسي)
- 4 6 قطرات من مستخلص النعناع
- 1 2 ملعقة صغيرة بودرة Energize (أو نستخدم 1 ملعقة صغيرة من بودرة الكاكو)
- الإضافات: حبيبات الكاكو, رقائق جوز الهند, فاكهة طازجة, لقاح النحل

الخطوات:

1. نخفق أي من أنواع البودرة التي سنستخدمها مع الشاي للمزج و نتركهم جانباً.
2. نضيف مكعبات البودينج, الموز, و هزيج البودرة مع الشاي إلى الخلاط, مع 4 قطرات من مستخلص النعناع. و نخلط حتى يصبح الهزيج أهلس. نتذوق الهزيج و نضيف ملعقتين أو أكثر من مستخلص النعناع إذا كنتم تفضلون نكهة نعان قوية. ولكن يجب قياس الكمية بعيداً عن الخلاط حتى لا تتساقط كمية أكثر مما ترغبون و يتحول مذاق السموثي إلى معجون أسنان !
3. إذا أصبح السموثي كثيف جداً, يهكنكم إضافة 1 2 ملعقة كبيرة من الحليب الخالي من النلبان.
4. ننقل السموثي إلى وعاء. و نضيف الإضافات للتزيين و نستمتع بتناوله.