



سموذي Life's A Peach

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات: خلاط

أدوات الطهي: أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- نصف كوب شوفان (سريع الطهي أو كامل)
- كوب ونصف خوخ مجمد مقطّع إلى شرائح أو خوخ معلب بالعصير، مُصْفَى ومجمد
- كوب من زبادي الفانيليا قليل الدسم
- نصف كوب من الحليب قليل الدسم
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والفاكهة.
2. ضع الشوفان في الخلاط. يُطحن في الخلاط حتى يتحول إلى مسحوقٍ ناعم.
3. يُضاف الخوخ وزبادي الفانيليا والحليب والقرفة. تُخفق المكونات في الخلاط حتى يصبح المزيج ناعمًا تمامًا. إذا لم يُخلط السموذي بشكلٍ جيد، استخدم وضع الخلط النبضي بشكل متقطع وقصير للمساعدة في الخلط. يُقدّم مباشرةً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 120 ملجم

إجمالي الدهون 1.5 جم

السعرات الحرارية 230

البروتين 7 جم

إجمالي الكربوهيدرات 48 جم