



فطائر الليمون غير المخبوزة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والفاكهة.
2. امزج زبادي الفانيليا وخلطة البودنغ في بولة متوسطة الحجم. امزج الخليط حتى يصبح متجانسًا. أضف برتقال المندرين وتوت العليق إلى البولة وقَلِّب الخليط برفق.
3. ضع بسكويت الغراهام في كيس بلاستيكي قابل للإغلاق واهرسه بيديك حتى يصبح لديك قوام متجانس.
4. ضع بسكويت الغراهام أسفل طبق التقديم. استخدم ظهر الملعقة لتسويته في طبقة متجانسة.
5. اسكب خلطة البودنغ فوق طبقة بسكويت الغراهام. يؤكل مباشرةً أو يوضع في الثلاجة لمنحه قوامًا أكثر تماسكًا.

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم
كيس إغلاق بلاستيكي بسحاب
طبق تقديم مربع أو مستدير (طبق تقديم 8x8 بوصة، طبق فطائر، إلخ)

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة
ملعقة خلط
ملعقة

المكونات

كوبان من زبادي الفانيليا قليل الدسم
3 ملاعق كبيرة من خلطة بودنغ الليمون
علبة بوزن 8 أونصة من برتقال المندرين بالعصير، مُصَفَّاة
نصف كوب من توت العليق
4 قطع من بسكويت الغراهام المسحوق

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 90
إجمالي الدهون 0 جم
الصوديوم 125 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 18 جم
البروتين 3 جرام