



الكريمة اللطيفة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير ساعتان و30 دقيقة |
الوقت الإجمالي ساعتان و30 دقيقة

الأدوات:

رقائق ألومنيوم أو ورق شمعي
صينية خبز مسطحة أو طبق كبير
خلّاط
حاوية ذات غطاء
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة مسطحة
سكين

المكونات

4 ثمرات موز ناضجة
نصف كوب من الحليب قليل الدسم
نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. يُقشَّر الموز ويُقطع إلى شرائح سميكة (بوصة واحدة).
3. توضع شرائح الموز في طبقة واحدة على صينية خبز مسطحة أو طبق مبطن برقائق الألومنيوم أو ورق الشمع. ضع شرائح الموز في الفريزر لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين.
4. يُمزج الموز والحليب ومستخلص الفانيليا في بولة الخلاط. اخلط المكونات حتى تحصل على خليط ناعم، نظّف جوانب الخلاط وأضف المزيد من الحليب حسب الحاجة حتى تصل إلى القوام المرغوب.
5. ينقل خليط الموز إلى وعاء مغطى ويجمد لمدة 30 دقيقة قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

| | | |
|------------------|----------------------|---------------------------|
| الصوديوم 15 ملجم | إجمالي الدهون 0.5 جم | السعرات الحرارية 120 |
| | البروتين 2 جم | إجمالي الكربوهيدرات 29 جم |