



بودنغ الموز في كيس

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات:

أكواب مدرّجة
كيس كبير بسحاب إغلاق

أدوات الطهي:

ملعقة

المكونات

نصف كوب من الجرانولا قليلة الدسم
3 ثمرات موز متوسطة الحجم
نصف كوب من شراب التفاح غير المُحلّى
نصف كوب من زبادي الفانيليا خالي الدسم

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. قشّر الموز واستخدم أصابعك لتقطيعها ووضعها في كيس كبير بسحاب إغلاق.
3. كيّل وأضف شراب التفاح والزبادي إلى الكيس.
4. أغلق الكيس مجدداً، وأخرج أي هواء زائد في الكيس قبل إغلاق السحاب.
5. استخدم أصابعك لسحق وهرس المكونات سوياً حتى تمتزج.
6. برّد البودنغ في كيس محكم الغلق في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.
7. استخدم ملعقة لنقل الخليط إلى بولة وضع فوقه الجرانولا.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 45 ملجم

إجمالي الدهون 1 جم

السعرات الحرارية 160

البروتين 3 جم

إجمالي الكربوهيدرات 38 جم