



بودنغ الموز في كيس

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. قشّر الموز واستخدم أصابعك لتقطيعها ووضعها في الكيس. أضف عصير التفاح والزبادي وأغلق الكيس، وأخرج أي هواء زائد في الكيس قبل إغلاق السحاب.
3. استخدم أصابعك لهرس المكونات سوياً حتى تمتزج.
4. يُبرّد البودنغ في الكيس داخل الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل.
5. عندما يُصبح جاهزاً للتقديم، قسّمه بالملعقة إلى 4 بولات ويُغطى بالجرانولا.

الأدوات:

كيس إغلاق بلاستيكي كبير بسحاب

أدوات الطهي:
أكواب مدرّجة

المكونات

نصف كوب من الجرانولا
3 ثمرات موز متوسطة الحجم
نصف كوب من عصير التفاح غير المحلى
نصف كوب من زبادي الفانيليا قليل الدسم

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160
إجمالي الدهون 1 جم
الصوديوم 45 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 38 جم
البروتين 3 جم