

مدي جسمك بالطاقة اللازمة له .. مشروب الموز بالتمر



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

2

بدلاً من المشروبات التجارية التي تحتوي على الكثير من العناصر الصناعية ، تعرفوا على طريقة تحضير مشروب الطاقة في المنزل ، مشروب الموز بالتمر التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية

المقادير

- حبات لوز ني او 12 حبة افوكادو 7
- حبة موز 1
- كوب لبن أو أكثر 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام)عسل ابيض 1
- حبة تمر 2

[لا تخسري فوائد تناول التمر اللذيذ](#)

خطوات التحضير

- نقشر الموز ونقوم بتقطيع لشرائح
- نقسم التمر نصفين ونزيل النواة
- نضيف شرائح الموز و التمر واللبن وحبّات اللوز والعسل للخلاط ،ونقوم بضرب مل المكونات حتى تتجانس وتنعم ونحصل على مشروب الطاقة
- نسكب مشروب الموز بالتمر في أكواب التقديم ونقدمه مع المعمول بالتمر

: سر نجاح تحضير مشروب الموز بالتمر

- يفضل عدم تصفيه مشروب الموز بالتمر حتى نستفيد بكافة العناصر الغذائية
- بديل اللوز هو الأفوكادو

:فوائد مشروب الموز بالتمر

- مشروب الموز بالتمر يساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة
- مشروب الموز بالتمر يفضل شربه في الصيف حيث يساعد على الارتواء
- مشروب الموز بالتمر يساعد على اعطاء طاقة للجسم لتكفيه لمدة يوم
- هذا المشروب لا يصلح لاطفال اقل من سنتين.

طريقة عمل مشروب القرفة بالتفاح



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

2

تعرفوا على طريقة تحضير واحد من أفضل المشروبات الصحية الشتوية ، في 3 خطوات تعرفوا على طريقة تحضير مشروب القرفة بالتفاح الذي يساعد على إزالة السموم من الجسم ، ومفيد لأصحاب الدايت والرجيم . لأنه يساعد على سد الشهية .

المقادير

تكفي شخصين

- كوب ماء (480 مل) 2
- كوب عصير تفاح (240 مل) 1
- عيدان قرفة 4
- ملعقة كبيرة عسل أبيض للتحلية 1

طريقة عمل مشروب القرفة بالليمون

خطوات التحضير

- نحضر إناء متوسط الحجم ، ونضع فيه الماء ، ونتركه على نار متوسطة حتى يغلي
- بعد غليان الماء ، نخفض النار إلى نار هادئة ، ونضيف عيدان القرفة ، وعصير التفاح ، ونتركه على النار حتى يغلي مرة أخرى
- نرفع الإناء من على النار ، ونزيل عيدان القرفة ، ثم نقوم بإضافة العسل ، ونقلب حتى يختفي العسل في مشروب القرفة بالتفاح
- نصب مشروب القرفة بالتفاح في أكواب التقديم ، الآن مشروب القرفة بالتفاح جاهز للتقديم
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل شاي الزنجبيل بالقرفة والليمون](#)**

: سر نجاح مشروب القرفة بالتفاح

- نغلي عصير التفاح وعيدان القرفة مع الماء على نار هادئة حتى يختلط الماء بعصير التفاح و يتشرب الخليط نكهة القرفة
- من الممكن تحلية مشروب القرفة بالتفاح بالسكر بدلاً من العسل ولكن العسل أفضل صحياً

: فوائد مشروب القرفة بالتفاح

- مشروب القرفة بالتفاح مشروب صحي حيث أنه يساعد على إزالة السموم من الجسم ، وتنظيف الجهاز الهضمي
- مشروب القرفة بالتفاح مفيد لأصحاب الدايت والرجيم لأنه يساعد على سد الشهية

:السعرات الحرارية في مشروب القرفة بالتفاح

- الزجاجاة الواحدة من مشروب القرفة بالتفاح تحتوي على 88 سعر حراري

لصحة جيدة حضري المشروب الذهبي .. كركم بالحليب



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

5 دقيقة

عدد الافراد

2

الكركم من الأعشاب التي تنتمي إلى فصيلة الزنجبيل، ويعتبر من البهارات الأساسية في المطبخ الهندي كما أنه من من العلاجات الطبيعية لآلام المفاصل والعظام

المقادير

"تكفي شخصين"

- كوب حليب جوز هند 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كركم بودرة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" عسل أبيض 1
- نصف ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" قرفة ناعمة
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" زنجبيل طازج مفروم
- رشة فلفل أسود مطحون

طريقه عمل حمص الشام (الحلسة)

خطوات التحضير

- في وعاء "دورق" الخلاط، نضع حليب جوز الهند والكرم والقرفة والزنجبيل والعسل الأبيض والفلفل الاسود.
- نضرب جميع المكونات جيداً، ثم نضيفها بالمصفاة.
- في وعاء غويط، نضع الخليط ونرفعه على النار حتى يسخن.
- نصبه في الأكواب، ونقدمه ساخن أو بارد حسب الرغبة.
- **وصفة مشابهة: طريقة عمل السحلب**

سر نجاح مشروب الكركم:

- أن تكون جميع المكونات الجافة مطحونة ناعم.

فوائد الكركم:

- يساعد في القضاء على آلم المفاصل والفقرات والعظام، ويعمل كمسكن عام.
- يحافظ على صحة البشرة والشعر.

السعرات الحرارية في مشروب الكركم بالحليب:

- كوب واحد من هذه الوصفة يحتوي على 100 سعر حراري.

الشتاء C الليمون الساخن بالعسل .. فيتامين



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

3

يتعرض الكثير منا لنزلات البرد في الشتاء و التي نبحت عن طرق للعلاج منها عن طريق تناول جرعات من الأدوية .. و لكن هناك طرق طبيعية و صحية جدا للوقاية من البرد من خلال المشروبات الدافئة .. اليكم الليمون الشتاء C الساخن بالعسل .. فيتامين

المقادير

" تكفي 3 أشخاص "

- كوب كبير ماء مغلي (720 مل) 3
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) عسل أبيض 3
- حبات ليمون مقطع شرائح 3

[لصحة جيدة حضري المشروب الذهبي .. كركم بالحليب](#)

خطوات التحضير

- نحضر إناء كبير نضع فيه الماء ، وشرائح الليمون ، ونتركه على نار متوسطة لمدة ربع ساعة
- نرفع الإناء من على النار ، ونضيف العسل ، ونقلب حتى يختفي العسل في عصير الليمون
- نسكب مشروب الليمون الساخن بالعسل في أكواب التقديم
- الآن عصير الليمون الساخن بالعسل جاهز للتقديم
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل مشروب القرفة بالتفاح](#)**

: سر نجاح تحضير مشروب الليمون الساخن بالعسل

- يجب ترك شرائح الليمون يغلي في الماء لمدة ربع ساعة حتى يتشرب الماء الليمون
- من الممكن إضافة الزنجبيل إلى الوصفة حتى يكسب المشروب قيم غذائية أكثر

: فوائد مشروب الليمون الساخن بالعسل

- يعتبر مشروب الليمون الساخن بالعسل أفضل مقاوم لأمراض الشتاء ، فهو يحمي ويعالج مشاكل الجهاز التنفسي
- يساعد مشروب الليمون الساخن بالعسل على التخلص من الوزن الزائد
- يحتوي الكوب الواحد من مشروب الليمون الساخن بالعسل على 70 سعر حراري

طريقة عمل مشروب اللبن الساخن بالقرفة



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

تعرفي على طريقة تحضير واحد من أفضل المشروبات الصحية والتي تساعد على التخسيس وإزالة الدهون ،
تعرفي على طريقة مشروب اللبن الساخن بالقرفة في 3 خطوات

المقادير

* تكفي فردين *

- كوب كبير لبن (480 مل) 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) قرفة مطحونة 2
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة 1
- ملعقة صغيرة عسل أبيض 2

الشتاء C الليمون الساخن بالعسل .. فيتامين

خطوات التحضير

نقدم لكم مشروب الشتاء الرائع طريقة عمل القرفة باللبن بخطوات بسيطة جدًا،
. جربوها معنا لتستمتعوا بالطعم والدفع .

: طريقة تحضير القرفة باللبن

- فى اناء على النار فى ماء يغلى نضيف القرفة ونتركها تغلى ونضيف سكر .
او عسل وفانيليا ونتركه يغلى مع بعض .
- فى بوله ندوب اللبن البودرة فى ماء دافئ ونضيفها على القرفة المغليه .

: اقتراحات القرفة باللبن

. فى كاسات التقديم نصب القرفة، وتقدم وبالف هنا وشفا

طريقة عمل السحلب بالقرفة



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

[السحلب](#) بالقرفة من المشروبات التي تساعد على التدفئة في الشتاء و لإحتواءة على اللبن فهو يعد مشروب ممتاز لأطفالك اللذين لا يحبون اللبن بصورة مباشرة.

المقادير

" تكفي شخصين "

- كوب كبير لبن بودرة 1
- كوب كبير سكر بودرة 1
- كوب كبير جوز هند مبشور 1
- كوب كبير أرز مطحون (بودرة) 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) نشا 4
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فانيليا 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) مستكة مطحونة 1
- سمس و قرفة للتزيين
- [مشروب الشتاء .. سحلب بالمكسرات وجوز الهند](#)

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم يخلط جيدا كلا من اللبن البودرة و السكر و الأرز.
- يضاف جوز الهند و النشا و الفانيليا الى مزيج اللبن البودرة و الأرز و يقلب جيدا
- في إناء على نار متوسطة نضع 2 كوب كبير لبن سائل و 6 ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) من مزيج اللبن البودرة و الأرز و يقلب جيدا حتى تذوب جميع المكونات.
- نستمر في التقليب حتى يصبح القوام سميك و تتكون فقاعات
- يصب [السحلب](#) في أكواب التقديم ثم يزين بالسمسم و المستكة و يقدم ساخنا
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل مسحوق السحلب في المنزل](#)

سر نجاح السحلب بالقرفة

- وضع كميات المقادير متساوية ، ثم وضع كمية منها على النار مع التقليب حتى يتماسك و لا يرفع من على النار قبل ان تتكون فقاعات

فوائد السحلب بالقرفة :

- غني بالكالسيوم الذي يمنع هشاشة العظام.
- يقلل من التهابات المهبل عند النساء لأنه يساعد على ضبط درجة حموضة المهبل مما يقلل بشكل كبير من الإصابات الفطرية في الرحم.
- يقوي الجهاز المناعي و يحسن عملية الهضم.

السرعات الحرارية في السحلب

- يحتوي ال 250 مل من السحلب على 150 سعر حراري.

طريقة عمل السحلب بالفانيليا



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

3

[السحلب](#) ذلك المشروب الساخن الجميل و اللذيذ الذي يعشقة الكثير ، بطريقة سهلة جدا يمكنك تحضيره فى 5 دقائق فقط

المقادير

" تكفي 3 أشخاص "

- كوب كبير لبن 4
- كوب كبير نشا 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فانيليا 1
- سكر (الكمية حسب الرغبة)
- قرفة مطحونة
- جوز هند مبشور
- فستق مجروش
- [مشروب الشتاء .. سحلب بالمكسرات وجوز الهند](#)

خطوات التحضير

- في كوب صغير الحجم توضع النشا و الماء و نقلب جيدا حتى تذوب النشا.
- في اناء صغيرة على نار هادئة نضع اللبن ثم نضيف مزيج النشا و الماء الى اللبن .قبل ان يسخن و يقلب جيدا.
- يضاف السكر و الفانيليا الى اللبن و يقلب المزيج ثم نتركه لمدة 2 دقيقة حتى يغلي.
- يصب [السحلب](#) في أكواب التقديم ثم يزين بالقرفة و جوز الهند و الفستق و يقدم.
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل السحلب بالقرفة](#)

: سر نجاح السحلب

- وضع النشا على اللبن و هو بارد قبل ان يسخن حتى لا تتكتل.

: فوائد السحلب

- يقوي و يحمي العظام و يحافظ عليها من الهشاشة.
- يحافظ على قوة الأسنان و يساعد على نموها بشكل سليم.

السعرات الحرارية في السحلب

- يحتوي ال 250 مل من السحلب على 150 سعر حراري

طريقة عمل مسحوق السحلب في المنزل



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

6

في 3 خطوات فقط تعرف على طريقة تحضير مسحوق [السحلب](#) في منزلك بمكونات بسيطة بدلاً من شرائه من الخارج ووفر في ميزانية منزلك على طريقة شملولة

المقادير

" تكفي 6 أشخاص "

- كوب كبير دقيق ذرة 1/2
- كوب كبير نشا 1/2

- كوب كبير أرز مطحون (بودرة) 1/2
- كوب كبير سكر 1
- كوب كبير لبن بودرة 1/2
- كوب كبير مكسرات 1/2
- كوب كبير سمسم محمص 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فانيليا 1
- طريقة عمل السحلب بالقرفة

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم نضع الدقيق و الأرز و السكر و يقلب المزيج جيدا
- يضاف السكر البودرة و المكسرات و السمسم المحمص و الفانيليا الى بولة الدقيق و يقلب المزيج
- يوضع مسحوق السحلب في برطمان محكم الغلق ثم يحفظ في مكان جاف لحين الإستخدام

طريقة عمل سموثى الكريز و التوت الأسود



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

2

سموثى الكريز و التوت الأسود ذو مذاق لذيذ و رائع كما انه سهل جدا و سريع التحضير يتم تحضيره فى 5 دقائق فقط

المقادير

- كأس توت أسود 1
- كوب كرز 1
- موز مجمد صغير 2
- ملاعق شوفان 2-3
- أوراق نعناع طازج 5-10
- كوب شوفان 1/3

- كوب حليب جوز هند 2

خطوات التحضير

- ضعى جميع المكونات من توت أسود و كرز و موز و شوفان و أوراق النعناع و حليب جوز الهند فى الخلاط و إضربهم معاً على سرعة عالية حتى يصبح الخليط أملس و ناعم .

. إقتراحات لسموثنى الكريز و التوت الأسود يقدم بارداً مع الكب كيك

Recettesfood.com

مشروب الشتاء .. سحلب بالمكسرات وجوز الهند



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

2

جربي في برد الشتاء وصفة مختلفة ولذيذة للسحلب بالمكسرات وجوز الهند كمشروب مناسب للتدفئة ومفيد للصحة لإحتوائه على عناصر غذائية عالية الفائدة.

المقادير

- كوب حليب 2
- ملعقة كبيرة **مسحوق سحلب** 2
- ملعقة كبيرة سكر 2
- ملعقة صغيرة قرفة ناعمة 1

للوجه:

- ملعقة كبيرة فول سوداني محمص مجروش 2
- ملعقة كبيرة سمسم محمص 1
- ملعقة كبيرة جوز هند 1
- ربع ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

خطوات التحضير

- يوضع الحليب في وعاء على نار متوسطة، ويضاف إليه مسحوق السحلب والقرفة، ويقلب.
- يضاف السكر، ويقلب حتى الذوبان.
- يترك على النار حتى يغلي ويثقل قليلاً.
- في تلك الأثناء نحضر خلطة الوجه .. يوضع الفول السوداني في طبق صغير، ويضاف إليه السمسم وجوز الهند والقرفة، وتخلط جيداً.
- يصب السحلب في الأكواب، ويوزع خليط الفول السوداني على الوجه.
- يقدم ساخن.

طريقة عمل لبن العيران التركي



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

5 دقيقة

عدد الافراد

2

يعتبر لبن العيران أو ما يعرف أيضاً بالشنينة واحداً من الألبان التي تحتوي على كمية جيدة من العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وهي نفس العناصر الغذائية الموجودة في الحليب الطازج، جربي طريقة عمل لبن العيران التركي.

المقادير

- كوب زبادى 2
- كوب ماء
- ملعقة صغيرة ملح
- مكعبات ثلج
- نعناع ناشف حسب الرغبة

خطوات التحضير

- 0 1- يخفق الزبادى مع الماء والملح و مكعبات الثلج ويصب
- 0 2- هكذا يصبح جاهز لشربه

طريقه عمل حمص الشام (الحلبسة)



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

6

حمص الشام من أهم [مشروبات](#) فصل الشتاء التي تساعد على الدفء ، تعرف على طريقة تحضيره وسر تتيبله المطاعم.

المقادير

تكفي 3 أشخاص

- ربع كيلو حمص (2 كوب كبير)

- طماطم مقطعة مكعبات 2
- ملعقة كبيرة *ملعقة طعام* صلصة طماطم 3
- ملعقة كبيرة *ملعقة طعام* ثوم مفروم (فصان)
- بصلة متوسطة مقطعة
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* ملح
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* فلفل
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* كمون
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* كزبرة
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* شطة (وممكن الزيادة على حسب الرغبة)
- كوب كبير عصير ليمون (240 مل) 1

ملحوظة: نستخدم نفس الكوب الكبير في تجهيز المقادير [طريقة تحضير الترمس في المنزل في خطوتين](#)

خطوات التحضير

- نحضر وعاء ونضع به ربع كيلو حمص ، ونغطي الحمص بالماء ، ونتركه منقوًًا لمدة 8 ساعات
- نصفي الحمص من ماء النقع ثم نضعه في إناء به ماء ،ونتركه على نار متوسطة حتى ينضج ويزداد في الحجم
- نصفي الحمص مرة اخري ونتركه ليبرد
- نحضر اناء به ماء مغلي ونضع جميع المكونات ما عدا الحمص (نضع الطماطم و المقطعة لمكعبات و [صلصة الطماطم](#) و الثوم المفروم و بصلة مقطعة و الملح و الفلفل و الكمون و الكزبرة و الشطة و عصير الليمون) ،نقلب المكونات حتى تمتزج ونتركه على نار متوسطة حتى الغليان
- بعد غليان جميع المكونات إذا كانت المياة قليلة نقوم بزيادتها مع إضافة رشّة ملح وفلفل لضبط الطعم
- نضيف الحمص للمكونات بعد غليانها ونتركه حتى يغلي معها
- نصب الحمص والخليط في أكواب مع إضافة القليل من الليمون ليصبح جاهز للتقديم

- وصفة مشابهة : [طريقة عمل السحلب](#)

سر نجاح حمص الشام (الحلبسة)

- عدم اضافة الحمص للمكونات إلا بعد اختلاطها وجليانها

فائدة حمص الشام :

- يساعد مشروب حمص الشام على علاج التهابات الحلق والصدر
- يساعد مشروب حمص الشام على التخلص من ديدان المعدة

السعرات الحرارية في حمص الشام (الحلبسة):

- يحتوي حمص الشام على 380 سعر حراري لكل 100 جرام

مشروب الزنجبيل والليمون الساخن



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

0

الزنجبيل من المشروبات الشتوية التي تساعد على الشعور بالدفء، بالإضافة إلى أنه يمد الجسم بالطاقة ويحافظ على صحة العظام والمفاصل

المقادير

"تكفي شخصين"

- كوب ونصف ماء مغلي 1
- "قطعة متوسطة زنجبيل طازج" 3سم 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1
- عسل أبيض للتحلية

افضل طريقة لعمل ميلك شيك الفراولة



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

0

الميلك شيك من المشروبات اللذيذة والشهية التي تتكون من الفواكه بشكل أساسي مع الحليب أو الآيس كريم، وهو يقدم مثلج

المقادير

"يكفي 4 أشخاص"

- كوب فراولة مقطعة 2
- كوب حليب سائل 1
- نصف كوب آيس كريم فانيليا
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" سكر أبيض 2
- رشة فانيليا

طريقة عمل سموثي الخوخ .. مناسب للنباتيين



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

1

الخوخ من الفواكه المغذية والتي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، ويعتبر السموثي أحد انواع المشروبات الصيفية والتي يعتمد بشكل أساسي على الثلج في مكوناته

المقادير

"تكفي لشخص واحد"

- نصف حبة متوسطة موز
- حبة متوسطة خوخ 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" حليب صويا أو أي حليب نباتي 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" شوفان 2
- "ملعقة كبيرة" "ملعقة طعام" عين جمل "جوز 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" عسل أبيض 1
- رشة قرفة ناعمة
- رشة فانيليا
- مكعبات ثلج

حضري بان كيك الخوخ

خطوات التحضير

- نقشر الموز، ونقطعه.
- نغسل الخوخ، ثم نقطعه.
- في وعاء "دورق" الخلاط، نضع الموز والخوخ و**حليب اللوز** والعسل والشوفان وعين الجمل والفانيليا والقرفة والثلج، ونضرب جميع المكونات جيداً حتى تتجانس وتنعم.
- نصب سموثي الخوخ في الكوب، ويقدم مثلج.
- **وصفة مشابهة: حضري سموثي الموز بلبان الصويا**

سر نجاح سموثي الخوخ بالموز

- يمكن استبدال العسل الأبيض **بالسكر البني**.

- يمكن إضافة أي نوع فاكهة حسب الرغبة.

فوائد سموثي الخوخ بالموز:

- الموز غني بالحديد الذي يحتاجه الجسم، وهو مناسب لمن يعانون من الأنيميا.
- الخوخ يحتوي على المركبات المضادة للسرطان بمختلف أنواعه.
- تحتوي الموزة الكبيرة على 120 سعر حراري، وحبتان من الخوخ تحتوي على 76 سعر حراري.

طريقة عمل سموثي الموز بلبن الصويا



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

1

طريقة عمل سموثي الموز بلبن الصويا من المشروبات الصحية التي تعطي الجسم طاقة عالية كما تساعد على التغلب على الإرهاق، وتحفيز الدماغ على التفكير، حضوره في أقل من 10 دقائق

المقادير

- ثمرة موز 1
- كوب زبدة فول سوداني 1/8
- كوب لبن الصويا 1/2
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) عسل 2
- مكسرات للتزيين على حسب الرغبة

طريقة عمل سموثي التفاح باللوز والقرفة

خطوات التحضير

- نقوم بتقشير الموز وتقطيعه لشرائح
- نحضر الخلاط الكهربائي، ونضع فيه شرائح الموز و [زبدة الفول السوداني](#) ونخلط حتى يتحولاً لسائل
- نضيف لبن الصويا و العسل لخليط الموز و زبدة الفول السوداني ونستمر في الخلط على نحصل على سموثي الموز بلبن الصويا
- نسكب سموثي الموز بلبن الصويا في أكواب التقديم ونزينه بالمكسرات ثم نقدمه
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل سموثي بطيخ](#)

سر نجاح تحضير سموثي الموز بلبن الصويا :

- من الممكن إضافة فواكه اخرى لسموثي الموز بلبن الصويا
- من الممكن التحلية بالسكر أو العسل ومن الممكن أيضًا عدم إضافة المكسرات على حسب الرغبة

فوائد سموثي الموز بلبن الصويا :

- تناول سموثي الموز بلبن الصويا يساعد على التغلب على الإرهاق والتعب
- يساعد سموثي الموز بلبن الصويا على التحفيز على التفكير
- يحتوي سموثي الموز بلبن الصويا على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو يقاوم فق الدم

