

طريقة عمل سموثي الرمان باللبن



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

0

المقادير

- حبات رمان
- لبن
- عسل
- القليل من الماء
- رشة فانيليا

خطوات التحضير

- أحضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به اللبن و الرمان .
- أضيفي العسل و الماء الى مزيج الرمان و أخلطي .
- ضعي الفانيليا في الخلاط و اخلطي مرة اخرى حتى تمام الإختلاط ثم يقدم .

طريقة عمل سموثي الجوافة و الرمان



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

1

المقادير

- ثمرة جوافة 2
- كوب حبات رمان 1
- كوب لبن 1
- عسل

خطوات التحضير

- احضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به الجوافة و الرمان .
- ضعي اللبن و العسل في الخلاط و اخلطي المزيج جيدا .
- ضعي السموثي في كوب التقديم ثم قدمية مع الكوكيز .

مشروب التفاح بالقرفة واللوز .. حضريه في الشتاء



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

المقادير

- كوب عصير تفاح 2
- عيدان قرفة 2
- ملعقة كبيرة لوز 1
- عسل أبيض للتحلية

خطوات التحضير

- يوضع العصير في وعاء، ويضاف إليه عيدان القرفة.
- يقلب، ويرفع على النار حتى يسخن.
- يحلى بالعسل الأبيض، وتضاف إليه حبات اللوز.
- يصب في الأكواب، ويقدم ساخن.

طريقة عمل كوكتيل الرمان و الفراولة للكريسماس



وقت التحضير

0 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

0

المقادير

- كوب رمان 2
- كوب فراولة مقطعة 2
- شريحة ليمون
- كوب لبن 1
- عسل

خطوات التحضير

- ضعي الرمان و اللبن في الخلاط و اخلطي جيدا .
- اضيفي العسل و الفراولة الى الخلاط و اخلطي مرة اخرى .
- ضعي الكوكتيل في اكواب التقديم ثم قدميه مع الريد فيلغيت بان كيك .

طريقة عمل مشروب البرتقال بالنعناع المثلج



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

4

المقادير

- كو [عصير برتقال](#) بارد 2

- كوب سفن بارد 1
- ملعقة كبيرة أوراق نعناع 1
- مكعبات ثلج

خطوات التحضير

- يوضع عصير البرتقال في دورق، ويضاف إليه السفن وأوراق النعناع، ويقلب برفق.
- يوزع الثلج في الأكواب، ويصب فوقه المشروب.
- يقدم مثلج.

طريقة عمل مشروب الرمان الساخن بالقرفة



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

2

المقادير

- حبة رمان 1
- حبة ليمون شرائح 1
- عيدان قرفة 2
- كوب ماء 2
- عسل أبيض للتحلية

خطوات التحضير

- يقشر الرمان، ويغسل جيداً.
- يوضع الرمان في الخلاط، ويضاف إليه الماء، ويضرب جيداً حتى ينعم.
- يصفى الرمان، ويوضع في وعاء على النار حتى يسخن.
- توضع فيه عيدان القرفة وشرائح الليمون، ويترك على النار حتى يغلي.
- يصب في الأكواب، ويحلى بالعسل.
- يقدم ساخن.

طريق عمل الحلبة بالفول السوداني و جوز الهند



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

2

المقادير

- ملعقة كبيرة حلبة 1
- جوز هند مبشور
- فستق مجروش
- ملعقة كبيرة سمن 1
- كوب ماء 2
- ملعقة كبيرة سكر 2
- سمس
- فول سوداني مجروش

خطوات التحضير

- ضعي السمن يسخن في اناء صغير الحجم على نار متوسطة
- ضعي الحلبة في السمن و قليها حتى تتحمص قليلا ثم ضعي السمسم و الفول السوداني و قلبي
- اضيفي السكر و الماء تدريجيا الى مزيج الحلبة و قلبي حتى تمام الذوبان ثم اتركيها حتى تغلي
- ضعي الحلبة في اكواب التقديم ثم زينيها بجوز الهند و الفستق و قدميها ساخنة

طريقة عمل عصير البلح بالقرفة



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

المقادير

- ثمرة بلح منزوعة النوى 10
- كوب لبن 2
- قرفة
- ماء ورد

خطوات التحضير

- احضري الخلاط ثم ضعي به اللبن.
- اضيفي البلح و القرفة الى اللبن و اخلطي جيدا.
- ضعي ماء الورد في الخلاط و اخلطي حتى تمام الاختلاط ثم ضعيه في الثلاجة .يبرد او يقدم في الحال.

طريقة عمل مشروب الشاي الأخضر بالليمون



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

1

المقادير

- كوب ماء مغلي 1
- باكت شاي اخضر 1
- ثمرة ليمون معصورة 1/2
- عسل

خطوات التحضير

- ضعي الماء المغلي في كوب التقديم ثم ضعي باكت الشاي الأخضر و اتركه لمدة 10 دقائق للنقع.
- ضعي العسل و الليمون على الشاي الاخضر و قلبي حتى يذوب العسل.
- قدمي الشاي الاخضر بالليمون دافئاً في الشتاء.

سموذي اليوسفي و البرتقال .. مشروب الشتاء



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

سموذي اليوسفي و البرتقال أفضل مشروب شتوي فهو يساعد على الوقاية والعلاج من البرد والأنفلونزا والربو بالإضافة إلى تنقية الجسم من السموم ، حضروا سموذي اليوسفي و البرتقال في ثلاث خطوات فقط

المقادير

- حبة برتقال 2
- حبة يوسفي صغيرة الحجم 4
- كوب زبادي 1
- كوب لبن 1
- كوب سكر أبيض 1/4

السحلب باللبن و المكسرات .. مشروب الشتاء

خطوات التحضير

- نضع السكر على اللبن ونقلب حتى يختفي السكر في اللبن .
- نقوم بتقشير ونقطع حبات اليوسفي و البرتقال ثم نضع اليوسفي و البرتقال في الخلاط الكهربائي ثم نضيف الزبادي ونخلط حتى تتجانس كل المكونات .
- نسكب سموثي اليوسفي و البرتقال في أكواب التقديم ثم نقدمه مع بسكويت الشيكولاتة اللذيذ .
- **الشتاء C وصفة مشابهة : الليمون الساخن بالعسل .. فيتامين**

: سر نجاح تحضير سموثي اليوسفي و البرتقال

- من الممكن إضافة موز وجوزة الطيب وقرفة لسموثي اليوسفي و البرتقال
- من الممكن التحلية بالعسل الأبيض بدلاً من السكر

: فوائد سموثي اليوسفي و البرتقال

- تناول سموثي اليوسفي و البرتقال يساعد على زيادة المناعة
- سموثي اليوسفي و البرتقال يساعد على حماية الجسم وتنقيته من السموم
- سموثي اليوسفي و البرتقال يساعد على علاج البرد والأنفلونزا والربو
- كل كوب من سموثي اليوسفي و البرتقال يحتوي على 157 سعر حراري

طريقة عمل سموثي البرتقال بالفانيليا



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

المقادير

خطوات التحضير

- ضعي البرتقال و الماء في الخلاط .
- اضيفي اللبن و السكر و الفانيليا الى الخلاط و اخلطي المكونات جيدا .
- ضعي السموثي في كوب التقديم و يقدم باردا .

طريقة عمل سموثي التفاح و العنب



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

المقادير

خطوات التحضير

- احضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به اللبن و العنب و التفاح و اخلطي المزيج جيداً.
- ضعي السكر ثم اخلطي مرة اخرى.
- ضعي السموثي في اكواب التقديم ثم قدميه.

عصير الكمثرى بالآيس كريم .. منعش ولذيذ



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

3

المقادير

خطوات التحضير

- توضع الكمثرى في الخلاط، ويضاف إليها الحليب والأيسكريم، وتضرب جيداً.
- يضاف الثلج، وتضرب مرة أخرى حتى تتجانس.
- يصب في الأكواب، ويقدم بارد.

طريقة عمل سوربه الفراولة بالليمون



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

المقادير

خطوات التحضير

- أحضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به الفراولة المجمدة و الليمون
- أضيفي سوريه الفراولة الى الخلاط ثم إخلطي المكونات جيدا حتى تصبح سموثي.
- قدمية في الحال كمشروب أو ضعيه في الفريزر لمدة 30 دقيقة لتناولة مثل الآيس كريم.