

الفراولة بالزبادي والشوفان

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو فراولة
- 1 $\frac{1}{2}$ علبة زبادي
- 1 معلقة كبيرة شوفان
- 5 ملاعق كبيرة عسل أبيض
- ثلج

طريقة التحضير:

- في الخلاط الكهربائي، اخلطي الفراولة مع الثلج.
- أضيفي الزبادي والعسل والشوفان واخلطي جميع المكونات جيدا.
- يقدم المشروب باردا.

الف صحة!