

طريقة عمل سموثي الزبادي بالتوت

المقادير:

- 1 $\frac{3}{4}$ كوب توت
- 1 $\frac{3}{4}$ كوب لبن زبادي قليل الدسم
- 1 $\frac{1}{2}$ كوب عصير البرتقال
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة خالي من الدسم
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

طريقة التحضير:

- توضع جميع المكونات في الخلاط الكهربائي وتمزج حتى الحصول على سائل ناعم.
- يبرّد لمدة 30 دقيقة قبل التقديم.