

ميلك شيك بالقشطة

المقادير:

- 1 حبة من فاكهة القشطة
- 1 حبة دراق
- 200 مل من حليب الصويا
- أوراق من النعناع
- 1 ملعقة سكر
- ثلج

طريقة التحضير:

- في الخلاط الكهربائي، ضعي لب حبة القشطة، شرائح الدراق، حليب الصويا، مكعبات الثلج المهروسة، وبيض اوراق من النعناع للنكهة.
- اضربي المكونات معاً حتى يصبح خليطها سائلاً ناعماً.
- اسكبي الميالك شيك بكوب وزينيهم بعود من النعناع والثلج.

الف صحة!