

هذا الآيس كريم صحي لدرجة يمكنك تناوله كوجبة افطار!

لقد وصلنا رسميًا الى موسم الصيف ، والمعروف أيضًا باسم موسم استهلاك الآيس كريم. في حين أن الآيس كريم يندرج عادة في فئة المعالجات غير الصحية ، إلا أنه يتبين أن هناك الكثير من الطرق لتحسينه حتى يصبح طعاعاً أكثر صحة! لقد وجدنا أن الكثير من الحلويات الصحية تحتوي على نكهات غير شهية ، وهذا بدوره لا يرضينا.

لهذا السبب عملنا على إيجاد تعديلات يمكن ان تجعل وصفات الآيس كريم التقليدية أكثر صحةً وتحتوي على كمية أقل من المكوّنات الدسمة أو غير الصحية. الوصفات الجديدة هي وصفات تبدو مثل الآيس كريم وطعمها مشابه له كثيراً دون إضافة السكر والألبان الزائدة. بصراحة ، أن الإصدار الجديد للآيس كريم الذي توصلنا اليه معبأ كاملاً بالعديد من المكونات الصحية التي تجعله ممكناً تناوله على الفطور. نعم ، من السهل استبدال بعض المكونات المبتكرة التقليدية. لا مزيد من البحث - فهذه هي المقايضات الرئيسية لعناوين الآيس كريم الصحية التي تبرر تناولك لمغرفة ثانية!

1. استبدال المكونات التي توضع فوقه بالتوت والمكسرات

بدلاً من صلصة الكراميل والكريمة المخفوقة ، تستخدم هذه الوصفة مربى تورته التوت ونثرات كوكي الكاشيو فوق آيس كريم حليب جوز الهند الصحي. بساطة مع نكهات العنب الطازج و الأندروت ، فإن هذا الآيس كريم الصحي سوف يرضي جميع رغباتك دون إهمال أسلوب حياتك الصحي.



2. استبدال الشوكولاته بمسحوق الكاكاو

يمكن أن توجد كلمتي "صحي" و "شوكولاته" في الجملة نفسها ، وهذه الوصفة من نصف هي الدليل. بفضل مسحوق الكاكاو (الشكل النيئ والأكثر نقاءً للشوكولاتة) وبعض المكونات الرئيسية الأخرى مثل الموز والتوابل وزبد اللوز وحليب اللوز ، فإن هذه الشوكولا المثلجة والمتبلة بنكهة القهوة خالية من الغلوتين ، خالية من الألبان ومثالية للنباتيين. من كان يعلم أن مثل هذا الخيار الصحي موجود لتلبية رغباتك بالشوكولاتة؟



3. استبدال الكريمة بالموز

طريقة سهلة لتحويل الآيس كريم إلى حلو صحي هو استخدام الموز كقاعدة للوصفة. هذه الوصفة هي واحدة من أبسط الطرق لصنع الآيس

كريم الصحي في المنزل. بينما تستدعي معظم الوصفات لإضافة الشوكولاتة ورذاذ زبدة الفول السوداني ، فإن الآيس كريم الحقيقي يتكون من مكونين بسيطين يمكنك دمجهما في الخلاط. هذا صحيح: كل ما تحتاج إليه هو الموز المتجمد وزبدة الفول السوداني لجعل حياتك صحية بشكل كلاسيكي في الصيف.



4. استبدال منتجات الحليب بمنتجات جوز الهند

يعد استخدام حليب جوز الهند بدلاً من منتجات الألبان التقليدية طريقة رائعة لوضع لمسة صحية على أي وصفة. تستخدم هذه الوصفة حليب جوز الهند للحصول على طعم دسم مثالي خالٍ من الغلوتين. بالإضافة إلى ذلك ، يتم إعداد نكهة الكراميل المالحة من التمور والكاجو (مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة) ، لذلك ليس هناك حاجة للشعور بالذنب.



5. استبدال السكر بالتمور والعسل

إذا كنت تحب الماتشا ، فإن آيس كريم جوز الهند الأخضر هذا قد يغير حياتك. وبفضل الحلاوة الطبيعية للتمور والعسل ، لن تقلق بشأن السكر المضاف الذي يختبئ عادة في الآيس كريم المفضلة لديك. تبدو هذه الوصفة صحية ، مع لون أخضر طبيعي يأتي من الشاي الأخضر.



6. استبدال البيض بالأفوكادو

يمكن الأفوكادو تحسين أي طعام من الخبز المحمص إلى سندويشات التاكو ، ولكن من كان يعلم ان المكونات المألوفة لديها مكان في الوجبات الحلوة أيضا؟ الأفوكا هو العنصر السري الرئيسي في وصفة الآيس كريم النباتية هذه. في حين أنه لا يمكنك دائما القيام باستبدال بسيط بين البيض والأفوكادو ، إلا أن ذلك يعمل في هذه الوصفة بسبب النكهات القوية من عصير الليمون وشراب القيقب.

