وصفات بالزبادي

يعتبر لبن الزبادي من أخف الوجبات التي يمكن تناولها خلال أي وقت من اليوم. الى جانب العناصر الصحية والغذائية التي يمدها الزبداي الى الجسم ومن اهما الكالسيوم، الضروري لصحة العظام والعضلات، فيمكن اللجوء الى تحضير العديد من الوصفات السهلة من الزبادي.

إليك 5 وصفات بالزبادي :

- **سلطة الزبادي بالخيار**

المقادير:

- 2 علبة زبادي
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم ، مهروس
- عصير نصف ليمونة
- ¼ ملعقة صغيرة نعناع جاف
- ملح
- فلفل أسود

الطريقة:

1. يقشر الخيار ويقطع الى قطع صغيرة.
2. يخلط الزبادي مع زيت الزيتون وعصير الليمون والنعناع والملح والفلفل جيدًا.
3. يضاف الثوم الى المزيج ويخلط جيدًا.
4. يضاف الخيار الى الخليط السابق وتحرك المكونات.
5. توضع سلطة الزبادي بالثلاجة لدة 30 دقيقة قبل التقديم.

- **حلى الزبادي بالنسكافيه**

المقادير:

- ½ 1 كوب بسكويت مطحون
- ½ كوب زبدة
- ½ كوب ماء
- 1 كوب زبادي

- 1 كوب سكر
- 1 كوب حليب بودرة
- 2 عبوة كريم كراميل
- 1 ملعقة كبيرة نسكافيه
- 1 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة مئوية200.
2. يخلط البسكويت مع الزبدة جيدًا.
3. يصب المزيج في صينية ويمد بشكل متساوي.
4. تشوى الصينية في الفرن لحوالي 10 دقائق.
5. يخفق الحليب مع والزبادي والسكر والقليل من الماء في الخلاط الكهربائي.
6. يصب الخليط فوق البسكويت، ويدخل الى الفرن لحوالي 20 دقيقة.
7. يسخن الماء مع النسكافيه و الكريم كاراميل على نار متوسطة حتى الغليان.
8. يصب مزيج الكراميل فوق طبقة الزبادي.
9. توضع الصينية في الثلاجة 6 ساعات على الاقل قبل التقديم.

- **كيك الزبادي**

المقادير:

- 300 غ زبادي
- 1 ½ كوب زيت
- 250 غ سكر
- 3 بيض
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 ½ كوب دقيق
- 2 ½ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ¾ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ½ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 180.

2. يدهن قالب الكيك بالقليل من الزبدة.
3. في وعاء ، يخلط الزبادي مع الزيت والسكر والفانيليا والبيض.
4. يضاف الدقيق والملح والبيكنج باودر وبيكربونات الصودا الى المزيج ، ويخفق بالمضرب جيدًا.
5. يصب المزيج في قالب الكيك.
6. يدخل الكيك الى الفرن لمدة 50-60 دقيقة. مع الحرص على تخفيض الحرارة الى 150 درجة مئوية.
7. يدم الكيك الى جانب العصير أو الشاي.

- **زبادي الفواكه**

المقادير:

- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1 حبة موز أو تفاح أو جوافة أو اجاص
- 2 عبوة بسكويت سادة

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق، يخلط البسكويت مع الزبادي والعسل جيدًا.
2. تضاف الفاكهة المهروسة وتقلب المكونات.
3. يخفق الخليط في الخلاط الكهربائي.
4. يصب مزيج زبادي الفواكه في كاسات وتزين بقطع من الفواكه.
5. لإضافة الإخاص أو التفاح، يجب سلقها وهرسها أولاً ثم اضافتها إلى الزبادي.
6. لإضافة الموز ، عليك هرس الفاكهة واضافتها إلى مزيج الزبادى.
7. لإضافة الجوافة ، عليك تقشيرها وازالة البذور منها قبل هرسها واضافتها الى المزيج.

- **سموثي الموز بالزبادي**

المقادير:

- ½ كوب زبادي
- 1 كوب لبن

- 1 حبة موز ، مقطعة شرائح
- 2 مكعب ثلج

طريقة التحضير:

1. تخفق شرائح الموز بالخلاط الكهربائي.
2. يضاف اللبن والزبادي إلى مزيج الموز ويخفق المزيج جيدًا.
3. تضاف مكعبات الثلج الى الخلاط، وتخلط المكونات حتى يصبح المزيج ناعمًا.
4. يصب سموثي الموز في كاسات للتقديم وتقدم على الفور.