



مثلجات الزبادي

المواد اللازمة للطهي:

- خلاط
- لوح تقطيع
- قالب مكعبات ثلج
- أكواب معايرة

المقادير:

- 1 كوب زبادي قليل الدسم
- 1/2 كوب من قطع المانجو أو الفراولة (الطازجة أو المجمدة)
- 1/2 كوب من قطع الأناناس (الطازج، أو المعلب، أو المجمد)
- قالب واحد من مكعبات الثلج (أو أكواب ورقية)

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

ضع كل المكونات في الخلاط.

اخلط المكونات في الخلاط على سرعة عالية حتى تصبح ليّنة.

صُب الخليط في 4 أكواب ورقية صغيرة (أو 8 مكعبات ثلج) وأدخل فيها أعواد الأيس كريم أو المصاصات البلاستيكية.

قم بتجميدها. استمتع بمذاقها المثلج!

ملاحظات من الطاهي:

اصنع مثلجات الزبادي المفضلة لديك وجربها بنكهاتٍ مختلفة! أضف الأعشاب الطازجة المفرومة إلى الخليط، مثل النعناع.