



مواد لازم برای دو نفر:

1 و سه چهارم فنجان شیر بادام یا شیر سویا، با طعم وانیل

2 عدد موز بزرگ یخ زده

2 قاشق غذا خوری سرپر کره بادام (برای تهیه کره بادام [اینجا](#) کلیک نمایید)

یک چهارم فنجان یخ

یک چهارم قاشق چای خوری دارچین

برای تزئین: بادام های برشته

اختیاری: نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل، کمی فلفل و کمی جوز هندی



طرز تهیه:

1. تمام مواد را در دستگاه مخلوط کن با قدرت بالا بریزید. روی درجه بالا مخلوط کنید تا نرم و غلیظ شود.
 2. مخلوط را در لیوان بریزید و با بادام ها تزئین کنید.
- نکته: مطمئن شوید که موزهایتان وقتی خیلی رسیده است، یخ زده باشد. و حتما قبل از منجمد کردن آنها، موزها را خرد کنید تا بعدا راحت مخلوط شود. دو موز رسیده برای این دستور اثر بخش نیست. برای این اسموتی شما نیاز به میوه منجمد دارید. مواد مغذی: این اسموتی حاوی منبع خوبی از ویتامین ایی ، فیبر، پروتئین و پتاسیم است. همچنین با خوردن آن از چربی های سالم آن، انرژی می گیرد و کربوهیدرات بالایی از موزها و شیر غیر لبنی دریافت می کنید.



