



موعد في الخلاط 31 وصفة

إعداد
أسيمة جابر الأيوبي

سموٲي الشوكولا والموز



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- 2 ملعقة طعام شراب الشوكولا
- 1½ كوب موز مقطع
- ½ كوب لبن زبادي
- كوب لبن
- ونخلط

عصير الكيوي المتخبي



نضع في الخلاط

- حبة كيوي مقطعة
- كوب توت بري
- 2 كوب عنب بري
- 1/2 كوب عصير التفاح
- موزة مقطعة إلى شرائح
- ونخلط

منجا مع الموز سموثي



نضع في الخلاط

- 1/2 كوب منجا مقطعة
- موزة مقطعة إلى شرائح
- 1/4 كوب لبن زبادي
- 1/2 كوب عصير برتقال ومنجا
- ونخلط

عصير المانجا وأصحابها



نضع في الخلاط

- حبة مانجا
- ¼ كوب خوخ
- ¼ كوب حليب جوز الهند
- ¼ كوب جريب فروت
- ونخلط

ميك شيك الفراولة



نضع في الخلاط

- كمية صغيرة من الفراولة
- كوب لبن
- 1/2 كوب لبن زبادي بطعم الفراولة
- ونخلط

عصير التفاح والكيوي



نضع في الخلاط

- 3 حبات كيوي مقشرة
- تفاحتين مقطعين إلى شرائح
- ونخلط

عصير العنب والتوت



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- كوب عنب بري
- كمية صغيرة من التوت
- ونخلط

عصير الخوخ (الدراق) والكمثري (الإجاص) والتفاح



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- حبتين خوخ مقطعة
- حبة كمثري مقطعة إلى شرائح
- تفاحة مقطعة إلى شرائح
- ونخلط

عصير الأناناس والبرتقال والفراولة



نضع في الخلاط

- كوب أناناس مقطع
- 5 حبات فراولة
- برتقالة مقطعة
- ونخلط

عصير التوت والكرز

نضع في الخلاط

- كمية صغيرة كرز
- $\frac{3}{4}$ كوب توت
- تفاحة مقطعة إلى شرائح
- ونخلط



فواكه باناش



نضع في الخلاط

- 6 حبات فراولة
- 12 برتقالة مقطعة
- تفاحة مقطعة إلى شرائح
- ونخلط

نكتار الفواكه



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- حبة خوخ (دراق) مقطعة إلى شرائح
- برتقالة مقشرة ومقطعة
- 1/2 كوب توت بري
- ونخلط

عصير التفاح ، الأناناس والزنجبيل



نضع في الخلاط

- كوب أناناس مقطع
- قطع صغيرة زنجبيل
- تفاحة مقطعة إلى شرائح
- ونخلط

سموٲي الموز والفريز



نضع في الخلاط

- موزة مقطعة
- حبتين تفاح مقطعين إلى شرائح
- 1/2 كوب فراولة
- كوب لبن حسب الرغبة
- ونخلط

سموثي البطيخ، الشمام والفراولة



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- 3 أكواب بطيخ
- كوب شمام
- 1/2 كوب فراولة
- كوب لبن قليل الدسم
- 2 كوب ثلج
- ونخلط

سموٲي العنب البري والأفوكادو



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- كوب عنب بري
- حبة أفوكادو
- حليب
- 3 ملاعق لبن
- ونخلط

سموٲي الموز والباشن فروتس



نضع في الخلاط

- حبتين كمثري (إجاص)
- موزة مقطعة
- 7 حبات توت
- حبة باشن فروت
- ونخلط

سموٲى الفواكه المصفرة



نضع فى الخلاط

- قطعتين من الأناناس
- حبة مانجا
- حبة باشن فروت
- 3 حبات برتقال
- ونخلط

مانجا بالآيس كريم



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- حبتين مانجا
- كوب آيس كريم جاهز
- سكر حسب الرغبة
- ¼ كوب ماء
- ونخلط

ميك شيك بالشوكولا



نضع في الخلاط

- 4 أكواب حليب
- ملعقتين أيس كريم بالشوكولا
- ملعقتين شوكولا بودرة
- 3 ملاعق سكر حسب الرغبة
- ونخلط

كوكتيل الكيوي



نضع في الخلاط

- 4 حبات كيوي
- كوب حليب
- ملعقتين أيس كريم
- عصير الليمون
- ملعقتين عسل
- ونخلط

سموثي الكرز والموز

موعد في الخلاط



نضع في الخلاط

- كوب كرز
- 1/2 حبة ليمون
- موزة مقطعة
- 1/2 كوب لبن
- كوب مكعبات ثلج
- ونخلط

ميك شيك الموز



نضع في الخلاط

- حبتين موز
- 3 ملاعق سكر
- 2 كوب حليب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة فانيليا
- 12 مكعب ثلج
- ونخلط

سموٲى التفاح؁ الموز و؁وز الهنء



نضع في الخلاط

- ملعة حليب ؁وز الهنء
- $\frac{1}{2}$ موزة مقطعة إلى شرائح
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير التفاح
- $\frac{1}{4}$ ملعة زنجبيل طاز؁
- مكعبين ثل؁
- ونخاٲ

سموٲي الجزر المؒنون



موعدو في الخلاط

نضع في الخلاط

- $\frac{3}{4}$ كوب عصير الجزر
- $\frac{3}{4}$ كوب عصير البرتقال
- 3 ملاعق أيس كريم الفانيليا
- 6 مكعبات ثلج
- ونخلط

عصير الطماطم بس بطعمه



موجود في الخلاط

نضع في الخلاط

- حبتين طماطم مقطعين
- كوب صغير عصير الطماطم
- 1/2 حبة ليمون
- 3 ورقات ريحان
- ونخلط

سموٲي الخوخ النايٲ (الدراق)



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- كوب خوخ مقطوع
- $\frac{1}{4}$ كوب توت
- $\frac{1}{2}$ كوب لبن بنكهة الفانيليا
- $\frac{1}{2}$ كوب عصير الخوخ
- 4 مكعبات ثلج
- ونخلط

عصير الرمان والتوت



موعد في الخلاط

نضع في الخلاط

- حبة رمان
- $\frac{3}{4}$ كوب توت
- ملعقة ماء الورد
- ونخلط

سموٲي الجوافة والمانجا



نضع في الخلاط

- حبة مانجا
- حبتين جوافة
- 1/2 كوب عصير باشن فروت
- 12 مكعب ثلج
- ونخلط

سموٲي الشروق



نضع في الخلاط

- كوبين خوخ مقطع
- 1/2 كوب عصير الأناناس
- 1/4 كوب حليب جوز الهند
- 1 1/2 كوب ثلج
- ونخلط

سموٲى البطىخ



نضع فى الخلاط

- 2 كوب بطىخ مقطع
- كوب توت
- ملعقتىن أىس كرىم فانىلىا
- ونخلط