



## שייק פירות ודבש

### **מצרכים:**

### **בסיס:**

- 2 כוס (120 מ"ל) מיץ מנגו טבעי
- 3 כוסות (455 גרם) אפרסקים קפואים
- 3 כוסות (470 גרם) מנגו קפוא
- 1 כף דבש

### **ציפוי:**

- 2 כוס + 2 כפות חלב (90 מ"ל)
- 1 1/2 כוסות (240 גרם) יוגורט וניל דל שומן
- 2 כפיות פשתן טחון
- 1 כף דבש
- 1 1/2 בננות קפואות, קלופות, חצויות

### **אופן ההכנה:**

להכנת הבסיס, להכניס למיכל הויטמיקס מיץ מנגו טבעי, אפרסקים, מנגו קפוא ודבש לפי הסדר המופיע ולסגור את המכסה.

לבחור במהירות 1 ובהדרגה להגביר למהירות 10.

לערבל במשך 45 שניות, בעזרת הדוחפן במידת הצורך, כדי לדחוף את המצרכים לכיוון הלהבים.

לחלק בין 6 כוסות הגשה.

לשטוף את המיכל בסיום.

להכנת הציפוי, להכניס למיכל הויטמיקס חלב, יוגורט, פשתן טחון, דבש ובננות לפי הסדר המצויין ולסגור את המכסה.

לבחור במהירות 1 ובהדרגה להגביר למהירות 10.

לערבל במשך 45 שניות.

לצקת על תערובת הבסיס בכוסות. ולערבב יחד לפני ההגשה.