



שייק פירות יער

מצרכים:

- 1/2 כוס (120 מ"ל) מים
- 1/2 כוס (75 גר") ענבים אדומים
- 1/2 כוס (120 מ"ל) יוגורט סויה
- 1/2 כוס תותים קפואים
- 1/2 כוס אוכמניות קפואות
- 1/2 כוס פטל אדום קפוא

אופן ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לתוך קנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום ולסגור את המכסה.

להפעיל את הויטמיקס על מהירות 1 ובמהירות להגביר למהירות 10.

לטחון במשך דקה או עד לקבלת המרקם הרצוי, תוך כדי עבודה עם המוט כדי לדחוף את המצרכים כנגד הסכינים.

** לתוצאה מירבית, אפשרו לפירות הקפואים להפשיר במשך 10 דקות לפני הטחינה.