

HEALTHY ICE CREAM PETALS INGREDIENTS

Ingredients

First method:

4 lemons

an orange

2 tablespoons milk

honey (to taste)

Second method:

6 strawberries (cut into squares)

Banana

2 tablespoons milk

And you can add a sweetener, honey or sugar, as d

Third method:

1 cup milk

honey (to taste)

2 tablespoons raw cocoa

Directions

الطريقة الأولى: أولاً تأتي بالليمون والبرتقال ونغسلهم ثم نقشرهم و نقطعهم إلى مربعات ونسحب البذور منهم (لان البذور يعطي طعماً مرة) ثم نضعهم في محضرة الطعام أو الخلاط الكهربائي ونضع عليهم الحليب ، العسل ونخلطهم جيداً ثم نقوم بسكب الخليط في قالب سيلكون ومن ثم نضعهم في الثلاجة، وبعد تجمد الخليط نضعهم في محضرة الطعام ونقوم بخلطهم ثم تصبح بوظة الليمون جاهزة. الطريقة الثانية: تأتي بحبات الفريز ونغسلهم ونقطعهم إلى مربعات ثم نضع حبة الموز ونضع الفريز والموز بكيس نابلون ونضعهم في الثلاجة، وبعد تجمد الخليط نضعه في محضرة الطعام ونضيف لهم القليل من الحليب (فيكم تحطوا عسل أو سكر وفيكم ما تحطوا بس هيك صحية أكثر لان الموز فيو سكر) ثم نخلطهم جيداً (وفيكم تحطوا مع الموز بدل الفريز مانجا ، خوخ ، دراق) وبعدها تصبح بوظة الفريز جاهزة. الطريقة الثالثة: نضع حليب في وعاء ونضع عليهم كاكاو ((إذا عندكم كاكاو فيو سكر ما في داعي تحطوا عسل))، (انا بدى حط عسل لان الكاكاو يلي حطيتو كاكاو خام)) عسل حسب الرغبة ، ثم نقوم بسكب الخليط في قالب ونضعهم في الثلاجة حتى يتجمدوا ، وبعد تجمد الشوكولا نضعها في محضرة الطعام مع القليل من الحليب ونخلطهم (ما تكثروا حليب بتصير كثير رخوة) ثم تصبح جاهزة

C H E F O M A R

Bon Appetit!