

دستور تهیه «سوپ میوه»

26 آبان 1404

چی لازم داریم:

3 فنجان آب میوه (پرتقال ، آناناس ، یا سیب) یک عدد موز نصف قاشق چای خوری نعنا خشک آب یک لیمو ترش یک عدد هلوی پوست کنده و خرد شده یک فنجان طالبی دو قاشق چای خوری عسل یک فنجان خامه ترش یا ماست ترش.

چه جوری درست میشه:

تمام مواد فوق را با هم داخل مخلوط کن ریخته و آن را به شکل پوره در آورید .

در صورت تمایل می توانید ، دارچین ، فلفل شیرین و یا توت فرنگی به پوره خود اضافه کنید . این سوپ را می توانید کنار غذاهای تابستانی سرو کنید.