

دستور تهیه «سوپ میوه»

26 آذر 1404

چی لازم دارم:

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 پاییزی سرو کنید