



یک لقمه موز

مواد و وسایل لازم:

- 🍌 موز: یک عدد 🍌 ماست: پنج قاشق غذاخوری
- 🍌 عسل: یک قاشق مرباخوری 🍌 سیاه‌دانه: یک قاشق غذاخوری
- 🍌 کره‌ی بادام‌زمینی: یک قاشق غذاخوری 🍌 کاغذ روغنی: یک برگ

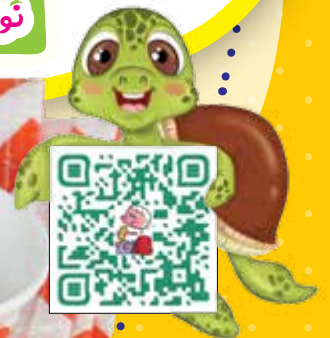


یک کاردو نفره

۱. اوّل موزها را با احتیاط حلقه کن.
۲. حالا خودت موزهای حلقه‌ای را روی کاغذ روغنی داخل سینی بچین.
۳. با ته لیوان، هر حلقه موز را فشار بده تا کمی له شود.
۴. عسل را با ماست قاتی کن و روی هر حلقه‌ی موز یک قاشق سرخالی از آن بریز.
۵. چند دانه سیاه‌دانه روی هر حلقه پاش.
۶. با کره‌ی بادام‌زمینی روی ماست‌ها را خط‌خطی کن.
۷. از همراه بزرگ‌ترت بخواه که ظرف را به مدت دو ساعت در یخ‌زن (فریزر) بگذارد.
۸. خوراکی خوش‌مزه‌ات آماده است.

موز به تو انرژی زیادی می‌دهد و کمک می‌کند زود خسته نشوی. عسل هم مثل موز به تو انرژی می‌دهد. اگر مریض بشوی، با خوردن عسل خیلی زودتر خوب می‌شوی.

نوش جان کن



بیا باهم روش
تهیه‌ی این خوراکی
خوش‌مزه را ببینیم.

