



סמודי בול פטל בננה

מצרכים:

2 כוסות פטל קפוא

4 בנות קפואות

☐ כוס קשיו

מים

שבבי קוקוס

גרנולה ביתית

אופן ההכנה:

הוסיפו את המצרכים לקנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום.

הפעילו את הויטמיקס על תוכנית השייקים או כונו את בורר המהירויות ל-1 ולאט הגבירו למהירות 10 במשך 45 שניות תוך כדי שימוש בדוחפן ודחיפת המזון לכיוון הסכינים.

הוסיפו מים לפי הצורך עד לקבלת המרקם הרצוי.

העבירו לקערה ופזרו למעלה לקישוט שבבי קוקוס וגרנולה שהוכנה במייבש מזון.