



પીના કોલાડા સ્મુધી બાઉલ

સામગ્રી

100 ML કોકોનટ મિલ્ક
50 ગ્રામ પલાળેલાં ચોલ્ડ ઓટ્સ
200 ગ્રામ યોગર્ટ
1 નંગ પાઈનેપલ
ટોપિંગ માટે
કિવી, કેરી, કેળાં, છીણેલું કોપરું

રીત

» પાઈનેપલને છોલી સમારો.
» સ્મુધી માટેની બધી સામગ્રીને બ્લેન્ડરમાં બ્લેન્ડ કરો.
» કિવી, કેરી, કેળાંની સ્લાઈસ અને છીણેલા કોપરાથી ટોપિંગ કરી ચિલ્ડ સર્વ કરો.

ચોકલેટ- બનાના સ્મુધી બાઉલ



સામગ્રી

સ્મુધી માટે

3 નંગ પાકાં કેળા
1 કપ દૂધ
2 ટેબલસ્પૂન પીનટ બટર
2 ટેબલસ્પૂન ઇન્સ્ટન્ટ ઓટ્સ
1 ટેબલસ્પૂન કોકો પાઉડર
4 નંગ ખજૂર

ટોપિંગ માટે

4 ટેબલસ્પૂન અખરોટ
1 નંગ કેળું
2 ટેબલસ્પૂન કિસમિસ / કેનબેરી

રીત

» મિક્સર જારમાં સમારેલાં કેળાં, દૂધ, પીનટ બટર, ઓટ્સ, કોકો પાઉડર અને સમારેલું ખજૂર લઈ સ્મુધ પ્યુરી કરો.
» આ સ્મુધીને બાઉલમાં કાઢી ઉપર અખરોટના ટુકડા, કેળાંની સ્લાઈસ, કિસમિસથી ટોપિંગ કરી તરત અથવા ઠંડું કરી સર્વ કરો.
» દિવસની શરૂઆત હેલ્થી સ્મુધી બાઉલથી કરી શકાય.

સ્મુધી બાઉલ્સ

તમે સ્મુધી અને મિલ્કશેક વિશે તો જાણતાં જ હશો પરંતુ હમણાંના નવા ટ્રેન્ડ સ્મુધી બાઉલ વિશે જાણો છો? એ પ્રમાણમાં જાડી સ્મુધી જ હોય છે જેને ગ્લાસમાં નહિ પરંતુ બાઉલમાં સર્વ કરવામાં આવે છે અને એના પર ફ્રૂટ્સ, નટ્સ, ગ્રેનોલા બાર, સીડ્સ વગેરેથી ટોપિંગ કરવામાં આવે છે. બ્રેકફાસ્ટમાં સ્મુધી બાઉલ ખાવાથી તમને દિવસભર ઊર્જા મળી રહે છે. આ મધર્સ ડે પર તમે પણ મમ્મીને આ હેલ્થી અને ઈઝી સ્મુધી બાઉલ બનાવી સરપ્રાઈઝ આપો.

મેંગો સ્મુધી બાઉલ

સામગ્રી

1 કપ ફ્રોઝન કેરી
1 કપ ફ્રોઝન પાઈનેપલ
1 નંગ ફ્રોઝન કેળું
1/2 કપ દૂધ
ટોપિંગ માટે
ગ્રેનોલા બાર, કેરી-
કેળાંની સ્લાઈસ

રીત

» બ્લેન્ડરમાં કેરી, પાઈનેપલ, કેળાં અને દૂધ બ્લેન્ડ કરો.
» સ્મુધીને બાઉલમાં કાઢી તમારા મનપસંદ ટોપિંગ, કેળાં, કેરીની સ્લાઈસથી ગાર્નિશ કરી ચિલ્ડ સર્વ કરો.



મિલેટ સ્મુધી બાઉલ

સામગ્રી

3 ટેબલસ્પૂન બાફેલી બાજરી
2 નંગ ફ્રોઝન કેળાં
6 નંગ પલાળી, છોલેલી
બદામ
1 ટેબલસ્પૂન પલાળેલા
અખરોટ
2 નંગ ખજૂર
1 નંગ ફ્રોઝન સફરજન
1 કપ કોકોનટ મિલ્ક / દૂધ
4-5 તાંતણા કેસર
ગાર્નિશીંગ માટે
મિક્સર ફ્રૂટ્સ
છીણેલું કોપરું
મિક્સર નટ્સ

રીત

» બધી સામગ્રીને બ્લેન્ડરમાં જાડી, સ્મુધ સ્મુધી થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો. બધાં ફ્રૂટ્સ ફ્રોઝન હોય તે ધ્યાનમાં રાખો નહિ તો સ્મુધી જોઈએ એવી જાડી થશે નહિ.
» સ્મુધીને બાઉલમાં કાઢી ફ્રૂટ્સની સ્લાઈસ, નટ્સ, છીણેલા કોપરાથી ગાર્નિશ કરી ચિલ્ડ સર્વ કરો.

