HEALTHY ICE CREAM PETALS INGREDIENTS

Ingredients
First method:
4 lemons
an orange
2 tablespoons milk
honey (to taste)
Second method:
6 strawberries (cut into squares)
Banana
2 tablespoons milk
And you can add a sweetener, honey or sugar, as d
Third method:
1 cup milk
honey (to taste)
2 tablespoons raw cocoa

Directions
الطريقة الأولى: اولاً نأتي بالليمون والبرتقال ونغسلهم ثم نقشرهم و نقطعهم إلى مربعات ونسحب البذور منهم (لان البذور يبعطي طعمة مرة) ثم نضعهم في محضرة الطعام او بالخلاط الكهربائي ونضع عليهم الحليب , العسل ونخلطهم جيداً ثم نقوم بسكب الخليط في قالب سيليكون ومن ثم نضعهم في الثلاجة، وبعد تجمد الخليط نضعهم في محضرة الطعام ونقوم بخلطهم ثم تصبح بوظة الليمون جاهزة. الطريقة الثانية: نأتي بحبات الفريز ونغسلهم ونقطعهم إلى مربعات ثم نقطع حبة الموز ونضع الفريز والموز بكيس نايلون ونضعهم في الثلاجة، وبعد تجمد الخليط نضعه في محضرة الطعام ونضيف لهم القليل من الحليب (فيكم تحطوا عسل او سكر وفيكم ما تحطوا بس هيك صحية أكثر لان الموز فيو سكر) ثم نخلطهم جيداً (وفيكم تحطوا مع الموز بدل الفريز مانجا , خوخ , دراق) وبعدها تصبح بوظة الفريز جاهزة. الطريقة الثالثة: نضع حليب في وعاء ونضع عليهم كاكاو ((اذا عندكم كاكاو فيو سكر ما في داعي تحطو عسل) ،(انا بدي حط عسل لان الكاكاو يلي حطيتو كاكاو خام)) عسل حسب الرغبة , ثم نقوم بسكب الخليط في قالب ونضعهم في الثلاجة حتى يتجمدوا ،وبعد تجمد الشوكولا نضعها في محضرة الطعام مع القليل من الحليب ونخلطهم (ما تكثروا حليب بتصير كثير رخوة) ثم تصبح جاهزة

CHEF OMAR

Bon Apetit!