

دسر ماست و لبو

این دسر خوشرنگ، سالم و مغذی را در کنار غذای اصلی، خنک میل کنید.



این دسر خوشرنگ، سالم و مغذی را در کنار غذای اصلی، خنک میل کنید.

زمان تهیه: 10 دقیقه

زمان پخت: 45 دقیقه

مواد لازم برای 2-4 نفر:

لبو: 2 عدد متوسط

ماست ساده: 2 پیمانه

شکر: 1-2 قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

• لبوها را به مدت 45 دقیقه در آب جوش بپزید و یا آنها را بخارپز کنید.

• لبوها را به مدت 10 دقیقه در آب یخ قرار دهید.

• سپس، پوست لبوها را بکنید و آنها را رنده کنید.

• لبوهای رنده شده را با ماست و شکر خوب مخلوط کنید.

• از دسر آماده، بچشید و در صورت لزوم به آن شکر اضافه کنید.

• قبل از مصرف، به مدت یک ساعت دسر را درون یخچال قرار دهید.