

**اسموتی موز و آناناس**

اسموتی موز و آناناس برای صبحانه، گزینه خوبی خواهد بود.



اسموتی موز و آناناس برای صبحانه، گزینه خوبی خواهد بود.

**مواد لازم:**

موز  
تخم کتان  
آناناس

**طرز تهیه:**

- #8226& آناناس را کاملا شسته و پوست آن را جدا کرده و به قطعات کوچک تقسیم کنید.
- #8226& قطعات ریز شده آناناس را درون دستگاه مخلوط کن بریزید.
- #8226& قطعات موز را به مخلوط کن اضافه کنید.
- #8226& در آخر مقداری تخم کتان به مخلوط فوق بیافزایید.
- #8226& اگر میوه‌ها گرم هستند قبل از تهیه اسموتی بهتر است آن‌ها را به مدت یک ساعت درون فریزر قرار دهید یا به مخلوط، قطعات خرد شده یخ اضافه کنید.
- #8226& درب مخلوط کن را ببندید و به مدت یک دقیقه آن‌ها را با هم مخلوط کنید تا تخم‌کتان‌ها کاملا با اسموتی ترکیب شوند.
- #8226& اسموتی آماده شده را درون لیوان‌های بلند ریخته و درون آن‌ها نی قرار دهید.