

نان تست، کره بادام زمینی و موز

صبحانه‌ای سالم و پرانرژی با استفاده از نان تست شده، کره بادام زمینی، موز و عسل تهیه کنید.



صبحانه‌ای سالم و پرانرژی با استفاده از نان تست شده، کره بادام زمینی، موز و عسل تهیه کنید.

مواد لازم برای 2 نفر:

کره بادام زمینی: 2 قاشق غذاخوری

عسل: یک قاشق چای‌خوری

نمک به اندازه دلخواه

نان تست شده: 2 عدد

موز کوچک: یک عدد، به قطعات ریز تقسیم شود.

طرز تهیه:

• درون کاسه کوچکی، کره بادام زمینی، عسل و نمک را با هم مخلوط کنید.

• مخلوط فوق را به اندازه مساوی روی نان‌ها پخش کنید.

• قطعات موز را روی مخلوط قرار دهید.