

فرنی زنجبیلی

فرنی یکی از مناسبترین مواد غذایی است که غلیظ نیست و فشاری بر معده وارد نمی‌کند. فرنی جسم تحلیل رفته از کالری را تقویت می‌کند.



فرنی یکی از مناسبترین مواد غذایی است که غلیظ نیست و فشاری بر معده وارد نمی‌کند. فرنی جسم تحلیل رفته از کالری را تقویت می‌کند.

مواد لازم:

شیر سرد یک پیمانه

آرد برنج یک قاشق سوپ‌خوری

شکر دو قاشق سوپ‌خوری

گلاب یک قاشق سوپ‌خوری

زنجبیل نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

* شیر، آرد برنج، زنجبیل و شکر را داخل قابلمه می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم تا آرد حل شود. باید توجه داشته باشیم که اگر شیر گرم باشد آرد باز نشده و فرنی یک دست و لطیف نخواهد شد.

* حرارت را روشن می‌کنیم و از همین لحظه مدام باید هم بزنیم.

* حدود 10 تا 15 دقیقه طول می‌کشد تا فرنی خودش را بگیرد.

* به هم زدن را ادامه می‌دهیم تا فرنی به غلظت مطلوب برسد.

* حال گلاب را افزوده و بعد از مخلوط کردن از روی حرارت برداشته و سرو می‌کنیم.

نکته

لازم به ذکر است فرنی بعد از این که حرارت خود را از دست داد دو تا سه برابر غلیظتر می‌شود.