

المكونات:

- 1 موزة مقشرة، طازجة أو مجمدة
- 1 تفاحة مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة
- 1/2 كوب حليب من اختيارك
- 1 كوب من مكعبات الثلج إذا كان الموز طازجًا وغير مُجمد

التعليمات:

- في الخلاط، اخلط جميع المكونات، غطها واخْلِطها حتى تصبح ناعمة (دقيقة إلى دقيقتان). أضف الحليب أو الماء إذا كان سميكًا جدًا.

