

רכיבים:

½ כוס שיבולת שועל (לא טחונה)
כף גדושה שקדים טחונים
כוס חלב
פרי רך (בננה, אוכמניות, פטל, אפרסק, אפרשזיף, מנגו, תותים וכו'), חתוכים לקוביות

אופן ההכנה:

1. 2½ דקות בקערת זכוכית במיקרו. מוציאים ומערבבים. עוד 2½ דקות במיקרו.

2. מוסיפים את חתיכות הפרי לדייסה, מערבבים ומקררים.