



میلک شیک توت فرنگی خامه‌ای

توت فرنگی خرد شده ۱ لیوان
موز فریز شده ۱ عدد
شیر نصف لیوان
خامه ۱۰۰ گرم
عسل یا شیره ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

موز فریز شده، خامه و شیر را داخل پارچ مخلوط کن می ریزیم و دستگاه را برای ده ثانیه روشن می کنیم. الان ما میلک شیک موزی خامه‌ای داریم! اما باید توت فرنگی را به آن اضافه کنیم. پس ادامه می دهیم.

توت فرنگی‌ها را خرد کرده و داخل پارچ مخلوط کن می ریزیم و مجدداً ده ثانیه روشنش می کنیم. میلک شیک ما آماده است. البته دقت کنید زمان مخلوط شدن بستگی به قدرت موتور مخلوط کن شما دارد. اگر قدرت موتور زیاد نیست قدری بیشتر طول می کشد. حالا مخلوط نهایی را می چشیم و اگر به اندازه کافی برایمان شیرین نیست؛ با اضافه کردن عسل یا شیره، شیرینی آن را تنظیم می کنیم. مجدداً دستگاه را روشن می کنیم تا میلک شیک شیرین تر شود. این میلک شیک کاملاً غلیظ و خامه‌ای است. برای رژیمی شدن این میلک شیک می توانید خامه را از مواد اولیه حذف کنید.



میلک شیک چیزکیک آلبالو

این میلک شیک هم از دسته نوشیدنی های خیلی خاص است که هم طعم جذاب و هم ظاهر خیلی زیبایی دارد.

آلبالو هسته گرفته ۱ لیوان
شیر ۱ لیوان
موز فریز شده ۲ عدد
پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرم
عسل، شیره یا شکر به مقدار لازم
پودر بیسکوئیت برای تزیین

نکته

شما می توانید این میلک شیک را به جای آلبالو با میوه های مختلف درست کنید و بدین ترتیب هر بار یک نوشیدنی جدید و جذاب برای میان وعده خواهید داشت.

از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد و با خوردن این نوشیدنی های خنک و دلچسب، تجربه شیرین و جذابی را کسب کنید.

طرز تهیه

موز فریز شده، شیر، پنیر خامه‌ای و عسل را داخل پارچ مخلوط کن می ریزیم. برای شیرین کردن میلک شیک به اندازه دلخواه می توانید از عسل، شیره یا شکر استفاده کنید اما ممکن است بر اساس ذائقه شما این نوشیدنی نیاز به هیچ شیرین کننده‌ای نداشته باشد.

چون قرار است میلک شیک چیزکیک درست کنیم و چیزکیک هم معمولاً سفید رنگ است، بهتر است که از عسل به جای شیره استفاده کنیم، ولی هر دو آنها جواب می دهند. دستگاه را روشن می کنیم تا مایع بکنواختی حاصل شود. نیمی از میلک شیک درست شده را درون پارچ کوچکی می ریزیم و کنار می گذاریم. اکنون آلبالوهای هسته گرفته را داخل پارچ مخلوط کن که حاوی نیمی از میلک شیک است می ریزیم و مجدداً دستگاه را روشن می کنیم تا آلبالوها هم به خوبی میکس شوند. برای سرو، ابتدا لایه آلبالویی و سپس لایه چیزکیکی را درون لیوان ها می ریزیم. اگر لایه دوم را به آهستگی درون لیوان بریزیم، دو لایه به زیبایی از هم تفکیک خواهند شد. اما می توانید با قاشق کمی مواد را مخلوط کنید تا روی دیواره لیوان طرح ابرو باد آلبالویی ایجاد شود. حالا برای تکمیل میلک شیک چیزکیک، دو تا سه عدد بیسکوئیت دایجستو را درون ظرف ریخته و آنها را می کوبیم تا پودر شوند و با قاشق روی میلک شیک ها را تزیین می کنیم.



میلک شیک نعنائی

میلک شیک نعنائی طعم خیلی خاص و خنکی دارد. اینکه شما از این میلک شیک خوشتان بیاید کاملاً به ذائقه شما بستگی دارد. اما در این هوای گرم یک بار امتحان کردن آن ضرری ندارد، شاید برای همیشه مشتری آن شدید.

نعناع یک مشت
اسفناج یک مشت
بستنی وانیلی ۱ لیوان
شیر یک چهارم لیوان

طرز تهیه

شوند و عصاره خودشان را به شیر بدهند. بستنی را مدتی قبل از فریزر خارج می کنیم تا قدری نرم بشود. اکنون بستنی را هم به مخلوط اضافه کرده و دستگاه را مجدداً روشن می کنیم. میلک شیک ما حاضر است. نعنائی و سبز و خنک. آن را داخل لیوان ریخته و با چند برگ نعناع تزیین می کنیم.



اسفناج و نعناع را داخل بلندر یا مخلوط کن بریزید. اگر می خواهید طعم نعنائی میلک شیک خیلی قوی باشد بهتر است مشت خودتان را خیلی پر بگیریید. حالا دستگاه را روشن می کنیم تا سبزی ها خرد شوند. دستگاه را خاموش کرده و سپس شیر را به آن اضافه می کنیم. مجدداً دستگاه را روشن می کنیم تا باز هم سبزی ها به کمک شیر نرم تر

نکته

شما می توانید این میلک شیک را از صافی رد کنید تا تکه های ریز سبزیجات داخل آن نباشد.



میلک شیک سبوس دار

از جمله میلک شیک هایی که می توان مرتب برای بچه ها درست کرد میلک شیک سبوس دار است که با بیسکوئیت دایجستو یا همان بیسکوئیت معروف ساقه طلایی درست می شود. سبوس گندم موجود در بیسکوئیت باعث می شود که میلک شیک یک بافت خاص پیدا کرده و غلیظ و خوشمزه شود.

موز فریز شده ۲ عدد
شیر یک و نیم لیوان
خامه صبحانه ۱۰۰ گرم
پودر بیسکوئیت ساقه طلایی ۱ لیوان
شیره یا عسل ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

همه مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم و دستگاه را روشن می کنیم تا میلک شیک یکنواخت و لطیف شود. میلک شیک ما آماده است. به همین سادگی و به چه خوشمزگی!

نکته

نکته ۱) برای تهیه موز فریز شده بهترین روش به این صورت است که موزها را چپسپی برش بزنید و سپس موزهای برش خورده را داخل یک کیسه به شکلی که تقریباً روی هم قرار نگیرند بچینید (لازم نیست خیلی وسواس به خرج بدهید) و داخل فریزر بگذارید تا یخ بزند. زمانی می توانید با موزهای یخ زده کار کنید که موزها در حدی یخ زده باشند که با دست بتوانید آنها را بشکنید. یعنی قبل از این مرحله جواب درستی نمی دهد و باید

کاملاً یخ زده باشد (دقیقاً همین روش را برای همه میوه ها می توانیم اجرا کنیم و با آن میوه یخ زده میلک شیک آن میوه را درست کنیم).
نکته ۲) برای سهولت کار و در صورتی که مخلوط کن قدرتمندی دارید می توانید بیسکوئیت ها را کامل و بدون اینکه از قبل پودر کنید داخل پارچ مخلوط کن بریزید.
نکته ۳) برای رژیمی شدن این میلک شیک می توانید خامه را از مواد اولیه حذف کنید.



میلک شیک بیسکوئیت شکلاتی

بیسکوئیت کرم دار شکلاتی ۴ عدد
بستنی وانیلی ۱ لیوان
شیر یک چهارم لیوان

طرز تهیه

بستنی را از دقایقی قبل از فریزر خارج کنید تا اندکی نرم بشود. سپس آن را داخل بلندر یا مخلوط کن ریخته و دستگاه را روشن کنید تا بستنی یکنواخت شود. در این دستور مهم نیست از چه مارک بیسکوئیتی استفاده می کنید، نکته مهم در انتخاب آن است که از طعم آن بیسکوئیت خوشتان بیاید. بیسکوئیت شکلاتی کرم دار بافت و طعم خوشایندی به بستنی می دهد. حالا چهار عدد بیسکوئیت را داخل یک کیسه ریخته و آنها را می کوبیم تا خرد شوند. اکنون شیر را داخل مخلوط کن ریخته و دستگاه را روشن می کنیم. بیسکوئیت را داخل مخلوط کن می ریزیم و سه بار با دستگاه پالس می زنیم.

دقت کنید که همین سه پالس کافی است زیرا اگر بیشتر ادامه دهیم بیسکوئیت ها در بستنی تبدیل به پوره می شوند و بافت اصلی میلک شیک تغییر می کند. به همین سادگی و به چه خوشمزگی!
میلک شیک را درون لیوان ریخته و روی آن را با بیسکوئیت کرم دار شکلاتی خرد شده یا هر چیز دیگری که دوست دارید تزیین می کنیم. این میزان مواد اولیه معمولاً برای دو نفر مناسب است. شما می توانید با کم یا زیاد کردن متناسب همه مواد اولیه حجم میلک شیک نهایی را تغییر دهید. میلک شیک ها عموماً خاصیت ماندگاری ندارند و باید همان موقع مصرف شوند.

نکته

دقت کنید که بسته به ذائقه ممکن است شما تمایل داشته باشید میزان شیر این دستور را بیشتر کنید. ولی به نظر من این میلک شیک هر چقدر غلیظ تر باشد خوشمزه تر است. به علاوه اینکه به مرور هم بستنی ذوب می شود، بنابراین در اندازه ها میزان شیر کم داده شده است تا غلظت میلک شیک به خوبی حفظ شود.

