

شیر خرمالوی پاییزی



مادر هلیا از خرید برگشته بود. هلیا به مادرش کمک کرد تا خریدها را به آشپزخانه ببرد. مادر خرمالو خریده بود. هلیا پرسید: چه خوب خرمالو خریدی؟ مادر گفت: پاییز شروع شده دیگه! می‌خوام یک شیر خرمالوی خوش مزه درست کنم. بعد مادر خرمالوها را شست، پوستشان را گرفت و تکه تکه کرد.

هلیا گفت: منم می‌خوام کمک کنم. مادر گفت: پس شیر و گلاب را بیاور. بعد مادر خرمالوها را داخل مخلوط‌کن ریخت. شیر و گلاب و کمی شکر هم اضافه کرد. وقتی مواد خوب مخلوط شد آن‌ها را داخل لیوان ریخت. هلیا خیلی از شیر خرمالو خوشش آمد. بچه‌ها خرمالو برای تقویت سیستم ایمنی و سرماخوردگی خوب است. حتما فصل پاییز از این میوه پرخاصیت استفاده کنید.



چی لازم داریم؟

خرمالو: ۲ عدد

شیر: الیوان

شکر: به میزان لازم

گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

