



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# وصفة مهلبية



الكمية تكفي  
5 أشخاص



مدة الطبخ  
20 دقيقة



مدة التحضير  
3 دقائق

4 كوب حليب قليل الدسم

1/2 ملعقة طعام سكر

سبلندا

3 ملاعق طعام نشا الذرة

2 ملعقة صغيرة ماء ورد

2 ملعقة صغيرة ماء زهر

رشة مستكة

12 حبة لوز مقشر

12 حبة فستق

1/4 ملعقة صغيرة هيل ناعم



المقادير

يوضع الحليب قليل الدسم

على النار و يضاف اليه سكر

سبلندا ويحرك المزيج

باستمرار عندما يسخن

يضاف اليه النشاء المذوب

بملعقتين كبار من الحليب

وماء الورد وماء الزهر ليثخن

القوام واخيراً تضاف رشة

المسكة الناعمة ويحرك

المزيج جيداً

يسكب في 5 كاسات ويترك

ليبرد، يرش بالفستق واللوز

المقطع ثم يوضع في البراد

ويقدم



طريقة التحضير

## المعلومات الغذائية

لكل كوب (200 مل)

142 سعرة حرارية

14 جرام كربوهيدرات

8 جرام بروتين

6 جرام دهون