



این پودینگ شکلات خامه ای سرشار از پروتئین و آنتی اکسیدان ها از پودر کاکائو و فیبر می باشد. می توانید یک صبحانه عالی برایتان باشد. نیازی به پختن نیست، فقط مخلوط کنید و سرو کنید.

برای 2 الی 4 نفر:
538 گرم توفوی نرم
2 قاشق غذا خوری پودر کاکائو
3 تا 4 قاشق غذا خوری شیریه خرما (یا هر شیرین کننده دلخواه)
1 تا 2 قاشق غذا خوری شیر نارگیل کم چرب [\(طرز تهیه\)](#)
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
میوه تازه دلخواه: در اینجا از تمشک و یک برش موز استفاده شده است.

طرز تهیه:

1. تمام مواد را در مخلوط کن بریزید. (ویتامکس مخلوط کن ایده آلی خواهد بود)
2. مخلوط کنید و سرو نمایید! می توانید آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود و خود را بهتر بگیرید و بعد سرو کنید.



چند گزینه برای انتخاب:

- * برای داشتن یک طعم مغز دار، کره بادام (طرز تهیه) یا کره بادام زمینی را به آن اضافه نمائید و مخلوط کنید.
- * می توانید کمی دارچین هم اضافه کنید.
- * برای داشتن طعم نارگیلی بیشتر، کمی پودر نارگیل خام را اضافه نمایید.
- * برای یک طعم شیرین خامه ای، یک عدد موز کامل را اضافه کرده و مخلوط کنید.
- * برای یک پودینگ نرم تر و با طعم توت، قدری تمشک اضافه کرده و مخلوط کنید.
- * برای داشتن حالت شیک مانند نرم، میوه یخ زده مانند موزهای یخ زده اضافه کرده و مخلوط نمائید.



برای آشنایی با نوع دیگر پودینگ شکلاتی، به دستور تهیه [پودینگ شکلاتی خامه ای گیاهی](#) مراجعه نمایید.