

# केराको आइसक्रीम स्यान्डविच

बालबालिका मैत्री

लो फ्याट - शाकाहारी

सामग्रीहरू

दिने: 8

तयारी गर्ने समय: 30 मिनेट

फ्रिजमा राख्ने समय: 4 घण्टा

- 2 वटा पाकेको केरा
- 1/4 चिया चम्चा दूध
- 8 चोकरयुक्त ग्राहम क्रयाकर

## निर्देशन

1. केराको बोक्रा छोडाएर तिनीहरूलाई पातलो टुक्रा पार्नुहोस्।
2. केरालाई कचौरामा राखेर आधा चम्चा दूध राख्नुहोस्। काँटा वा आलु म्याशरको प्रयोग गरेर, केरालाई राम्ररी नमिसिउन्जेल पिस्नुहोस्।
3. मिश्रण कभर गर्नुहोस् र फ्रिजरमा ठोस नभएसम्म, लगभग 2 घण्टा राख्नुहोस्।
4. प्रत्येक ग्राहम क्रयाकरलाई 16 स्क्वायर नहुन्जेल टुक्राउहोस्। 2 चम्चा बनाना आइसक्रीमलाई स्क्वायरमा राखेर यसलाई फैलाउन चक्कुको प्रयोग गर्नुहोस्। स्यान्डविच बनाउनका लागि ग्राहम क्रयाकर माथि राख्नुहोस्। बाँकी ग्राहम क्रयाकर र बनाना आइसक्रीमका लागि यो गरिराख्नुहोस्।
5. खानुभन्दा अघि स्यान्डविचलाई 2 घण्टा (वा बढी समयसम्म) फ्रिजमा राख्नुहोस्।