רכיבים:

2 מיכלי שמנת חמוצה 9%

2 מיכלי יוגורט 3%

3 כפות גדושות של ממרח תמרים

8 תמרים טריים או מיובשים מקולפים חתוכים לחתיכות קטנות (רצוי מסוג מג'הול)

½ שקית אבקת פודינג אינסטנט בטעם וניל

2 כפות ליקר בכל טעם שיש בבית

אופן ההכנה:

מכניסים לבלנדר את כל הרכיבים ומערבלים עד לקבלת תערובת סמיכה מעט.