

## שיפודי אננס, קיווי, בננה וגבינת חלומי.

### רכיבים:

2 ראשי אננס טריים  
4 בננות לא בשלות מדי (או ירוקות)  
4 קיווי (לא רכים במיוחד)  
10 שיפודי עץ  
2 כפות חמאה  
4 כפות דבש  
300 גרם גבינת חלומי

### אופן ההכנה:

מקלפים את הבננות והקיווי ופורסים לפרוסות עבות.

מקלפים את האננס ופורסים לפרוסות עבות (אם האננס קשה, ניתן להשתמש בקוביות קטנות). לא לאבד מהפרי).

מניחים את גבינת החלומי לקוביות קטנות יותר.

אז שופדי העץ משחילים במרכז כל פרי לסירוגין יחד עם החלומי ומכינים מספר שיפודים.

6. פוליתמסע אלה גמילת משקל וזקוקתבש על השיפודים עם מברשת.