

LIFE  HEAL		
Fruit cream		
फ्रूट क्रीम		
टोफू	130gm	
काजू	35gm	
एपल	100gm	
पीयर	100gm	
कोकोनट क्रीम	1 1/2 कप	
डेट पेस्ट	10 tsp	
वेनीला एसन्स	8-10gm	
कैसे बनाए		
1) मिक्सी मे कोकोनट क्रीम डालकर काजू, टोफू, खजूर का पेस्ट, वेनीला एसन्स डालकर बारीक पीस लें		
2) और एक कटोरी मे रख कर एपल व पीयर को बारीक काट कर ऊपर से डाल कर गार्निश कर लें		