|  |  |
| --- | --- |
| **ڤافل** | |
| **المكوّنات:**  3 بيض  3/1 كاس زيت  3/1 كاس سكر  ملعقة فانيلا سائلة  1 كأس حليب  240 غرام طحين مولينو  2/1 ملعقة بيكنغ باودر | **طريقة العمل:**  1. خفق البيض بسرعة عالية لمدة 5 دقائق.  2. إضافة باقي المواد السائلة.  3. إضافة الطحين وباقي المواد. |
| **معجنات الزعتر الأخضر** | |
| كيلو طحين مولينو  بيضة  1 كاس بلاستيك زيت زيتون  1 كاس زعتر أخضر مقطع ناعم  1 ملعقة صغيرة ملح  رشة سكر  1 كيس بيكنغ باودر  2 ملعقة حليب بودرة  1 كاس لبن يوجورت  جبنة بيضاء أو أي نوع | **طريقة العمل:**  يتم عجن جميع المكوّنات مع القليل من الماء الدافئ. |

**منتدى النقب لأمراض التهابات الأمعاء المزمنة**

صحة وعافية

منال أبو قرن