|  |
| --- |
| **ڤافل** |
| **المكوّنات:**3 بيض3/1 كاس زيت3/1 كاس سكرملعقة فانيلا سائلة1 كأس حليب240 غرام طحين مولينو2/1 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 مولينوبيضة1 كاس بلاستيك زيت زيتون1 كاس زعتر أخضر مقطع ناعم1 ملعقة صغيرة ملحرشة سكر1 كيس بيكنغ باودر2 ملعقة حليب بودرة1 كاس لبن يوجورتجبنة 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