

آموزش نان عدس

27 دی 1402

مواد لازم :

عدس خشک نصف پیمانه

آب یک پیمانه

نمک و زیره کمی

تخم مرغ یک عدد

بکینگ پودر یک ق م خوری

طرز تهیه؛

عدس رو از شب قبل خیس کنید و روز بعد داخل غذا ساز یا مخلوط کن بریز تخم مرغ و آب و نمک هم اضافه کند

خوب که میکس شد یک تابه نچسب رو بزار یدخیلی داغ بشه بعد شعله رو کم ،کم کنید از ملاقه از خمیر بریز یدبش فرصت بدید یک طرفش برشته بشه بعد برعکس کند طرف دیگه نان پخته شود داخل یک پارچه تمیز قرار بدهید که خشک نشود.

**

کل کالری این مواد ۴۱۵ پروتئین ۳۰ کالری