

آموزش نان عدس

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 نجسب رو بزار یدخیلی داغ بشه بعد شعله رو کم
، کم کنید از ملاقه از خمیر بریز یدبهبش 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