

# 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