

ဤပူတင်းသည် လျင်မြန်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည်။ ၎င်းကို မိုက်ခရိုဝေ့ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်၌ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

Homemade Milk Chocolate Pudding



Photo credit: Jani H. Leuschel

ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

စားပွဲတင်ဇွန်း သကြား ¼ ခွက် • သကြား

• 3 ဇွန်း ပြောင်းဖူး

- 2 ဇွန်း ကိုကိုးမှုန့်
- ဆား 1/8 လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

- အဆီနည်း နို့ 2 ခွက်

ထောပတ် ပျားရည် ဇွန်း 2 ဇွန်း

- 1 ဇွန်း

- vanilla လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း သို့မဟုတ် ဗာဒီသီးအနှစ် (သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1/2 ဇွန်း)

• (aerosol can or frozen) **ညွှန်ကြားချက်များ-**

1. လက်ကို စက္ကန့် 20 ကြာ ဆေးကြောပါ။
2. သကြားဓာတ်၊ ကိုကိုးမှုန့်နှင့် ဆားတို့ကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်-ဘေးကင်းသော ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲတွင် ရောမွှေပါ။ ခြောက်သွေ့သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပေါင်းစပ်ရန် ရောမွှေပါ။
3. နွားနို့ ခွက် 1/2 ခွက်ကို ခြောက်သွေ့သော ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲသို့ ထည့်ကာ အရောအနှော ချောမွှေသည်အထိ ရောမွှေပါ။ ပြီးရင် လက်ကျန် နွားနို့ ခွက်တစ်ဝက်စာ ထည့်ပြီး အညီအမျှ ရောမွှေပါ။
4. ပလပ်စတစ်ထုပ်ပိုးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ အငွေ့ထွက်နိုင်စေရန် ပလတ်စတစ်ထုပ်ပိုးကို အနည်းဆုံး လေးနေရာတွင် ဖောက်ထားပါ။
5. မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင် ၃ မိနစ်ခန့် ချက်ပြုတ်ပါ။ ဖယ်ရှား; အဖုံးကို ရုတ်သိမ်းပြီး ချောကလက်အရောအနှောကို ချောမွှေစေရန် ခက်ခက်ခဲခဲ မွှေပေးပါ။ နောက်ထပ် တစ်မိနစ်လောက် ချက်ပြီး ထပ်မွှေပါ။
6. ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ နှင့် vanilla သို့မဟုတ် ဗာဒီစေ့အနှစ်တို့ကို ထည့်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ရောမွှေပါ။ ပူတင်းသည် အနည်းငယ်ချောင်သွားနိုင်သည်။ အေးလာတာနဲ့အမျှ ပိုထူလာမယ်။
7. စားသုံးနိုင်သော ပန်းကန်လေးလုံးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ ကြာပတ်အနည်းငယ်ဖြင့် ချက်ကျွေးပါ။

မှတ်ချက်- ပူတင်းကို ဆန္ဒရှိလျှင် ပူပူနွေးနွေး ကျွေးနိုင်သည်။

မီးဖိုပေါ်မှ ညွှန်ကြားချက်များ-

- ၁။ လက်ကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးကြောပါ။
2. အပူပေးကာ သကြား၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ကိုကိုးမှုန့်နှင့် ဆားတို့ကို အိုးအသေးလေးတစ်လုံးထဲတွင် ပေါင်းလိုက်ပါ။

3. နွားနို့ကို ဒယ်အိုးထဲတွင် ရောမွှေပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ချောမွတ်သည်အထိ ရောမွှေပေးပါ။ 4. ငံပြာရည် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆူအောင်တည်ထားသော အလယ်အလတ်မှ အနိမ့်ပေါ်တွင် အပူပေးပါ။ ထူလာသည်အထိချက်ပြုတ်။ 5. မီးဖိုပေါ်မှဖယ်ကာ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ နှင့် vanilla သို့မဟုတ် ဗာဒံစေ့ထုတ်တို့ကို ရောမွှေပါ။ 6. ပန်းကန်တစ်ခုချင်းစီ လေးခုထဲသို့ လောင်းထည့်ကာ ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် နွေးနွေးထွေးထွေး ကျွေးပါ။

Leuschel 4
✓ 190 ကယ်လိုရီ

(MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) မှ
ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော
ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခု [Jani](#)။



မူပိုင်ခွင့် © 2022 [Jani H. Leuschel](#)