

دا پوڊر گړندی او مغزی دی. دا په مایکروویو کې یا په چول کې جوړ کیدی شي.

شیدو چاکلیټ پوډینګ



عکس کریډیټ: جانی ایچ لیوشیل

اجزاو:

- پیاله بوره $\frac{1}{4}$
- 3
- چمچ کوکو پاوډر 2

- کاشو غه مالگه 1/8
- پيالي کم غور شيدي 2
- جمچ شات 2
- مکهن
- (چائے کا جمچ د بادامو استخراج (يا د هر يو نيم کاشو غه 1
- ويپ تاپ کولو (ايروسول کين يا منجمد) **لارښوونې**

1. لاسونه د 20 ثانيو لپاره مينځي.
2. بوره د جوار نشايسته، کوکو پوډر او مالگه سره په يو لوی مايکروويو خوندي کڅوره کې گډ کړي. د وچو اجزاوو سره يوځای کولو لپاره وخورئ يا وخورئ
3. په وچو اجزاو کې نيم گيلاس شيدي اضافه کړي، تر هغه چې مخلوط نرم وي. بيا، پاتي 1/2 کپ شيدي اضافه کړي، په مساوي توگه گډولو لپاره وخورئ
4. د پلاستيکي لپاس سره پوښ کړي. لږ تر لږه په څلورو ځايونو کې پلاستيکي لفافه سور کړي ترڅو بخار د تيننتي اجازه ورکړي
5. په مايکروويو کې د 3 دقيقو لپاره په لوړه کچه پخلي کړي. لږي کول پوښ پورته کړي او د چاکليټ مخلوط نرمولو لپاره په کلکه وخورئ. د بلې دقيقې لپاره پخلي وکړي او بيا وخورئ. 6. شات، مکهن، او د وينيل يا بادام استخراج اضافه کړي او ټول اجزاء سره يوځای کړي. پوډر ممکن يو څه نرم وي. لکه څنگه چې يخ شي دا به نور هم گرم شي
7. په څلورو انفرادي خواړو کې واچوئ او يخچال کړي. د لږ څاڅکي تاپ کولو سره خدمت وکړي

نوټ: که وغواړي، پوډينگ هم گرم خدمت کيدی شي

د کوټي پورته لارښوونې:

1. لاسونه د 20 ثانيو لپاره مينځي.
2. د تودوخي څخه لږي، بوره، جوار، کوکو پوډر او مالگه په يو کوچني، ژور ساسپين کې سره يوځای کړي
3. شيدي په ساس پين کې وخورئ او ټول اجزا يې وويشي تر څو چې نرم وي. 4. ساس پين په يو برنر کې واچوئ او په متوسط تودوخه کې تودوخه کړي. تر کلکو پورې پخلي کړي. 5. د تويټپ څخه ليرې کړي، او په شات، مکهن، او وينيل يا بادامو کې وخورئ. 6. په څلورو انفرادي خواړو کې واچوئ او په يخچال کې يې واچوئ يا گرم خدمت وکړي

✓ خدمت کوي 4

✓ کالوري په هر خدمت کې 190

تغذيه او غذايي تکنيشين لخوا MS، NDTR، ترکيبونه چې د جاني ايچ ليوشيل

جور شوي يا تطبيق شوي) چې [د جاني لخوا د فوډ هال](#)، يوه ويب پاڼه چې د
تغذيي بونس سره تركيبونه وړاندې کوي



JANI HALL LEUSCHEL, MS,
NDTR

NDTR[®] Nutrition and
Dietetics Technician,
Registered[®]

د کاپی

حق © 2022 [جانی ایچ لیوشیل](#)