

သဘာဟိန်လင် ထိပး တကွံသင်္ဂ ဂါတင်အိန်ကိန် စိုးဃု

တင်ကတင်ကတီအဆာကတီ- 12 မံးနံး

တင်ဆာကတီခဲလင် တနယီ, မုတမုာ် အစုၤကတင် 2 နှင်ရိန်

တင်လၢအပုၣ်ဃုာ်လၢ တင်အိန်ဒါအပူၤ

- ¼ c ဘူ ကွၢ်သွံး တဖီဘၣ်ဒီး
- ¼ c သဘာဟိန်လင် ဝိန်သီစီ (ထိပး)

တင်ဃါဃုာ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- 2 တကွံသင်္ဂ မံတဒိၣ်တဆး
- ½ လးဖးထီနိၣ်တၢၤဆး ဘနဲလၣ် (vanilla) သဝံ
- ½ လးဖးထီနိၣ်တၢၤဆး သုၣ်ကဒါရၤ ကမူၣ်

တင်နိၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤဘျးတကွံသင်္ဂလၢ နိၣ်ဆး လၢလီစီဖျါၣ်အပူၤတူၤ အဘျးဘျးဘျးဃုာ်ဒီးအကီၤလိၣ်ဖိတဖၣ်.
2. ထၢန့ၣ်လီၤသဘာဟိန်လင်ထိပး, ဘနဲလၣ်သဝံ ဒီး ကဒါရၤ ဆူတကွံသင်္ဂအဘျး; ဃါဃုာ်အီတူၤအပုၣ်ဖျိၣ် ဃါဃုာ်သးဂုၤဂုၤဘၣ်ဘၣ်. ဃါဃုာ်အီကယီ ကယီဖီဒီးဘူကွၢ်သွံးဃုတဖၣ်.
3. ထူထီၣ် တင်ဃါဃုာ်တဖၣ် ဆူအလိၣ် 6 လိၣ်, မၤဘၣ်သလၣ်လီၤအီဒီးပၣ်လီၤအီလၢ သဘၣ်လီၤခိက့ၢ်ကိၣ်အပူၤ.
4. ပၣ်အီလၢတင်မၤခုၣ်ဒါအပူၤတနုၤ မုတမုာ် အစုၤကတင် 2 နှင်ရိန် တ ချဲးအိၣ်အီ.

*တင်အိန်နီၣ်ဂါနီၣ်ဘၢတင်ပၣ်ဖျါထီၣ်အီတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘူကွၢ် သွံးဃုလၢတင်ချီအီညီ, Jif တင်နီၣ်ထီၣ်ကျဲး သဘာဟိန်လင် ထိပး, တကွံသင်္ဂတဒိၣ်တဆး 2 ဖျါၣ်, ဘနဲလၣ်သဝံ, ဒီးသုၣ်ကဒါရၤကမူၣ်.



တင်အိန်နီၣ်ဂါနီၣ်ဘၢ လၢတင်ပၣ်ဖျါအီတဖၣ်*

- တင်အိန်ခဲလၢပၣ်ဖျိၣ်-** 6
- တင်အိန်တဘျီအကီၤ တင်ပၣ်ပနီၣ်-** 1 ကိၣ်စိုးဃု
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်ဘၣ်တဖၣ်-** 137
- တင်အသိ-** 6 g
- ဆိၣ်ဒါယၣ်-** 45 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ခြးတဖၣ်-** 19 g
- လှၣ်အယံ-** 3 g
- ဖရိၣ်ထု(န)-** 4 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ခြးလၢတင်အိန်တဖၣ်အကီၤ** 1

တင်အိန်နီၣ်ဂါနီၣ်ဘၢလၢ တင်တွတီၢ်ကျဲးအီလၢ နဂီၢ်.