



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

## نیل بیڑی مع شہد، بادام اور بوگرٹ

حصے 4

اجزاء

- 4 چھوٹا چمچہ بھر چھلکا اترا ہوا بادام
- 150 ملی گرام گریک بوگرٹ
- 2 چھوٹا چمچہ بھر گاڑھا شہد
- 250 گرام نیلی بیڑی

طریقہ

- 1 چھلکا اترا ہوا بادام ایک چھوٹی سی خشک کڑھائی میں جس کی حرارت متوسط ہو ڈال کر بھونیں یہاں تک کہ خوشبو آنے لگے اور سنہرا بھورا رنگ ہو جائے۔  
(انہیں لاوارث حالت میں نہ چھوڑے جائیں کیونکہ ان میں آگ لگ سکتی ہے اور آسانی سے جل سکتے ہیں) ٹھنڈا ہونے کے لئے ایک پیالے میں رکھیں۔
- 2 بوگرٹ اور شہد کو ایک پیالے میں ملائیں اور انہیں نیلی بیڑیوں میں تہہ کر دیں۔ چھوٹی چھوٹی پیالیوں میں تقسیم کریں اور ٹھنڈا ہونے میں یہاں تک کہ پیش کرنے کے لئے تیار ہو جائے۔
- 3 خستہ بنائے ہوئے بادام کا برادہ شہد بنی کے اوپر ڈالیں اور اگر آپ چاہیں تو تھوڑا سا اور شہد ملائیں اور پھر پیش کریں۔

change

4 life

Eat well Move more Live longer

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

Search for change4life  
or call 0300 123 4567\*

\*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.