

INSAJRU BIL-GHAQAL MA' FONZU L-FENEK

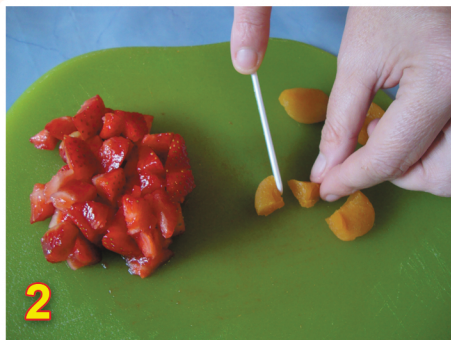


HAJUR BIL-FROTT

X'għandek bżonn

6 frawliet maħsulini
3 berquqiet imqaddin
Tazza ħafur (*oat flakes*)
2 tazzi ilma

Tazza
Buqar
Injama
Platt
Skutella kbira (*tajba għall-microwave oven*)
Sikkina
Furketta
Mgħarfa
2 skutelli żgħar



X'għandek tagħmel

1. Lesti l-ingredjenti kollha.
2. Qatta' l-berquq u 3 frawliet f'biċċiet żgħar.
3. Itfa' l-ħafur go skutella kbira u žid l-ilma. Ħawwad sew bil-furketta.
4. Poġġi l-iskutella bit-taħlita fil-*microwave oven* u sajjar għal 3 minuti.
5. Oħrog l-iskutella mill-*microwave oven*. Žid il-berquq u l-frawli mqattgħa u ħawwad it-taħlita sew sakemm tiġi qisha krema.
6. Qassam it-taħlita f'żewġ skutelli. Žejjen b'nofsijiet tal-frawli. Kulu sħun!



Ftakar...

- Aħsel il-frawli sew.
- Għid lil xi ħadd kbir meta trid tuża l-*microwave oven*.
- Il-ħafur bil-frott jagħtik l-enerġija u jipproteġik mill-mard.

