

လှိုင်ခွသုပ် ခြွဲဘာဂ်ရံဂ် သီတနုကျော တုကျုဂ် Pumpkin Cranberry Overnight Oats

တၢ်ဖိတၢ်လံၤ တၢ်ပီးတၢ်လီလၢဘၣ်တၢ်ပၣ်ဖှိၣ်ပါယုၣ်ဝဲတဖၣ် Ingredients



ground allspice 1 တၢၤ



ground ginger
တအုအကမုၣ် 1 တၢၤ



ground cinnamon
သ့ၣ်ကဒါဂုၤအဖံးအကမုၣ် 1 တၢၤ



ground nutmeg
သ့ၣ်စုၣ်တံးဖိအကမုၣ် 1 တၢၤ



vanilla yogurt
တနံလၢၣ် ယိတၢၣ် 1 ခဝါ



ကနဲစိ 2 1/4 တၢၤ



ခြွဲဘာဂ်ရံဂ်အယု 3/4 ခွး

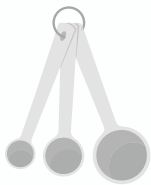


လှိုင်ခွသုပ်အဒါ 3/4 ခွး



quick oats 3 ခွး

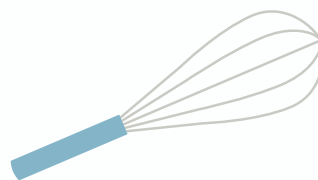
ဖၣ်ကပူၤတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ် Kitchen Tools



နီၣ်တၢၤလၢဘၣ်တၢ်ထီၣ်ခွးတၢ်အဝီၢ်



တၢ်ဒါဆံးဆံးဖိ



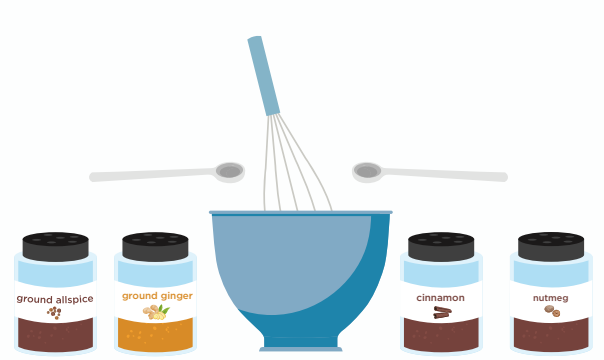
နီၣ်တၢ်သဘ့ whisk



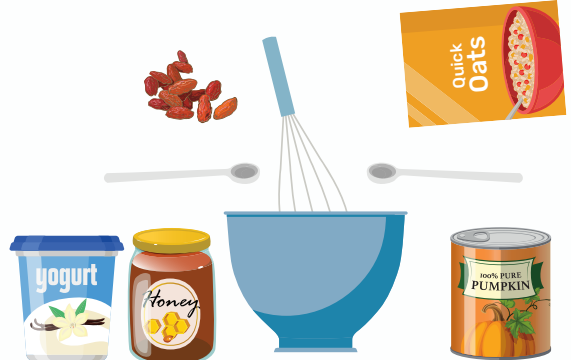
ခွးအဖျၢၣ်လၢတၢ်ပါယုၣ်တၢ်အဝီၢ်

တၢ်တုဲအကျိၤအကျဲ Method

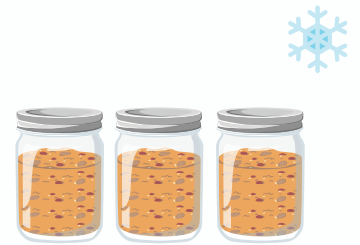
တဘၣ်သးပုၤနီၣ်လၢနကသ့နစု တချးလၢနစးထီၣ်ဖိအိၣ်တၢ်တဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ် !



1 ပါယုၣ်ဘၣ် သ့ၣ်ကဒါဂၤအဖိးအကမူၣ်, သ့ၣ်စၣ်တံးဖိအကမူၣ်, တအ့အကမူၣ်, ဒီး **allspice** န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး လှိုင်ခွသပ်အယုန့ၣ်ဒီး နထၢန့ၣ်တၢ် 1 1/3 တၢၤ ဒီးယုယုၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.



2 လၢလီၤခီဖျၢၣ်အပူၤ, သ့ဘၣ်နီၣ်တိသဘ့ လၢတၢ်ပံၣ်ဖျိၣ်ပါယုၣ်ဘၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်ဒီး တနီၤန့ၣ်ပံၣ်တၢ်လၢခွးအဂၤအပူၤ



3 ထၢန့ၣ်တၢ်ထံ 1/2 ခွး လၢခွးတခွးစုၣ်စုၣ်အပူၤ ကးဘၢအခိၣ်ဒီး ပံၣ်ခုၣ်ယၢၣ်ဒီတန့ၢ်



4 အိၣ်သကိးၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံ !