

1

وصفات EQLA3  
مطبخ الاقلاع kitchen

VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM



VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM



# المقبلات وصفات و السلطات



VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM VB.EQLAB.COM

## 1- سلطة بالبطاطس

### المقادير:

- 2 خس عربي كبير مقطّع
- 3 حبات خيار مقطّعة مثلثات
- 1 باقة بقدونس مفرومة
- 3 حبات بطاطس مقطّعة مكعبات صغيرة، متبّلة ومقلية
- 1 زهرة متبلة ملح وفلفل أسود ومقلية
- 2 طماط مقطّعة مكعبات صغيرة
- 1 علبة حمص حب



**SIRMA**



مشاركة : مونيتا لمبيكا

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16388>

## 2- سلطة الفتوش

### المقادير:

- 2 خس عربي كبير مقطّعة
- 1 باقة بقدونس كبيرة مفرومة
- 4 حبات خيار مقطّعة مثلثات
- بصلة بيضا مقطّعة شرائح رقيقة
- 3 أعواد بصل أخضر مقطّعة
- حبتين طماط مقطّعة مكعبات صغيرة
- 1 علبة حمص حب
- 3 خبز عربي مقطّعة مكعبات ومقلي



مطبخ الإقلاع



مشاركة : مونيتا لمبيكا

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16387>

### 3- تبولة الشمندر(البنجر الاحمر)

#### المقادير:

- بقدونس
- طماطم مقطع مكعبات صغيرة
- بصل ابيض مفروم
- شمندر



#### SIRMA



<http://eqla3.com/4/16381> الطريقة:

مشاركة : ~M~M

### 4- سلطه يونانيه



#### قناة الإقلاع



#### المقادير:

- جبن فيتا مقطع مكعبات
- شرايح زيتون اخضر و اسود
- خيار مقطع
- خس
- شرايح خبز مقطعه مربعات ومقليه
- تقدرن تضيفون طماطم صغار.
- حبه سودا للتزيين..

مشاركة : A.G.S.90

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16378>

## 5- سلطة الباذنجان بالصوص الأخضر

### المقادير :

- خس
- بصل أخضر
- بقدونس
- باذنجان مقلي
- بقدونس مفوم
- بصل أخضر
- شوية كزبرة مفرومه
- ذره (حسب الرغبة)



**SIRMA**



<http://eqla3.com/4/16373> : الطريقة

مشاركة : **j INNO**

## 6- سلطة الجرجير بالتين المجفف



بوابة الأنباء



### المقادير:

- 2 حزمه جرجير
- كوب تقريبا بصل أخضر مشرح
- نصف كوب بقدونس مفروم
- تين مجفف مغسول
- ربع كوب زبيب مغسول
- لوز مقلي

مشاركة : **j INNO**

<http://eqla3.com/4/16372> : الطريقة

## Tandoori Salad -7

### المقادير:

- صدور كاملة ( غير مقطعة ) تتبل بتتبيلة التكا مقادير تتبيلة التكا (انظري الرابط)
- فلفل بارد
- خيار مقطع حلقات
- خس امريكي



[SIRMA](#)



<http://eqla3.com/4/16369> : الطريقة

مشاركة : [Eme](#)

## 8- سلطة بتبيلة الزعتر والشبت



سوق الإقلاع



### المقادير:

- خس أمريكي او خس عادي مقطع طوال ..
- زيتون شرايح سواء أخضر او أسود
- خبز مقطع ومشوحينه على النار مع زيت الزيتون والزعتر

مشاركة : غرور أنثى

<http://eqla3.com/4/16242> : الطريقة

## 9- سلطة أكواب البطاطس

### المقادير:

- بطاطس مسلوقة / الحشوة ..
- جبن كريم
- جبن موتزريلا
- ملح وفلفل
- هوت دوق مقطع مكعبات
- جزر مقطع مكعبات ومسلوقة
- بازلا مسلوقة
- مشروم مشوح على النار
- زيتون شرايح
- ذره



**SIRMA**



<http://eqla3.com/4/16243> : الطريقة

مشاركة : غرور أنثى

## 10- سلطة الخضار المقلية



مطبخ الإقلاع

مطبخ الإقلاع



هنا كل ما يتعلق بالطبخ والنفخ

WWW.EQLA3.COM

### المقادير:

- زهره مقلية
- بصل مقلي
- بطاطس مقطع شرايح ومقلي
- بصل أخضر
- خيار
- خس أمريكي
- فلفل بارد الوان أحمر/ أخضر/ أصفر

مشاركة : غرور أنثى

<http://eqla3.com/4/16244> : الطريقة

VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM



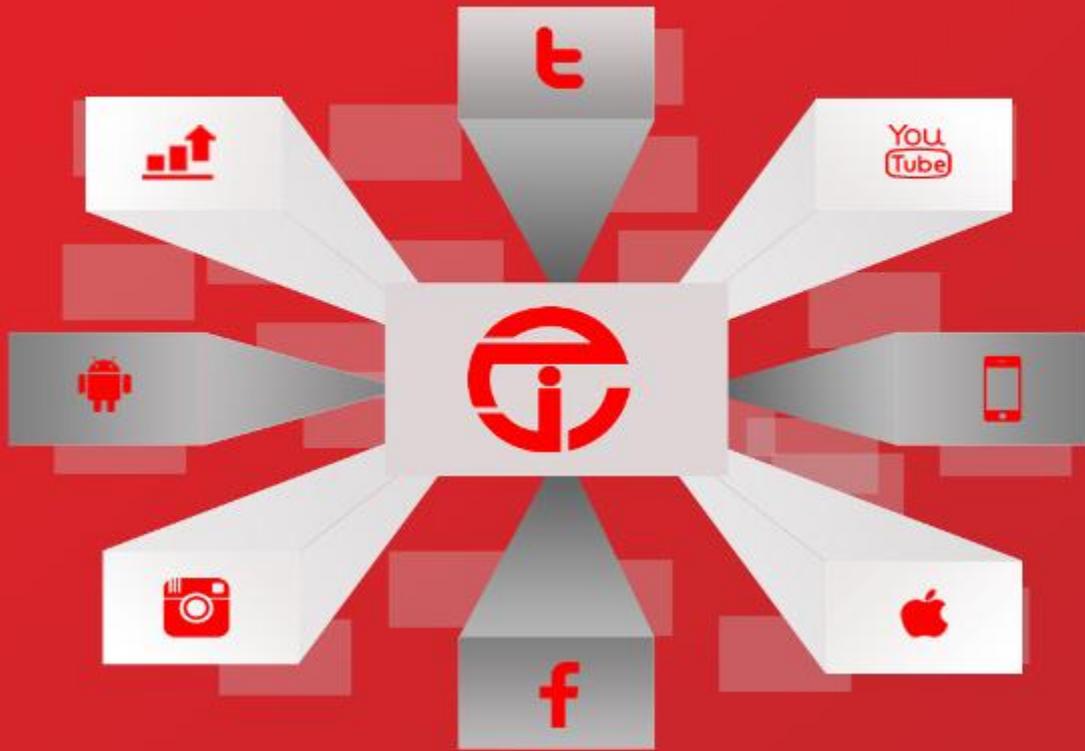
# انواع الشوربة



VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM

# مكتبة جرير

ليست مجرد مكتبة



[www.jarir.com](http://www.jarir.com)



كن أول من يحصل على تكنولوجيا  
دليل التسوق والنشرات الترويجية والكتالوجات

## 1- شوربة البروكلي بالكرما

### المقادير:

- بروكلي طازج
- علبة كبيرة جين تشيدر كرافت ((  
نصف العلبة اللي في الصورة))
- مكعبين ماجي
- 3ملاعق زبدة
- ملعقتين طحين
- كوبين قشطة خفق



دخون نوف



الطريقة: <http://eqla3.com/4/16408>

مشاركة: ما تهاب

## 2- شوربة الطماطم

### المقادير:

- 3 حبات طماطم مقطعة اثمان
- بصلة متوسطة مقطعة جوانح
- فصين ثوم مقطعة شرائح
- كريمة خفق
- زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أبيض حسب الرغبة



مطبخ الإقلاع



مشاركة: BSMAH

الطريقة: <http://eqla3.com/4/16410>

### 3- شوربة البطاطس

#### المقادير :

- 3 حبات بطاطس متوسطة مقطعه
- مكعبات
- علبة قشطه طازجه
- كاس حليب سائل
- ملعقة دقيق
- بصله
- ثوم
- صدر نص دجاجه
- ربع إصبع زبده



دخون نوف

عودة الى اجواء  
الزمن الجميل  
من افضل انواع  
العود المبسوس  
والمعمول الفاخر  
يتميز برائحته  
وقوة رائحته  
وطول بقاءه



الطريقة: <http://eqla3.com/4/16411>

مشاركة: jINNO

### 4- شوربة الجريش



بوابة الأنباء

#### المقادير:

- بيالتين جريش
- ليمون اسود
- عود قرفه
- ملح
- طماطم
- كمون
- لحم غنم
- بصل

بوابة الأنباء | ANBA GATE | AG | EQLA3

تغطية مباشرة مع كل جديد لحظة حدوثه

WWW.EQLA3.COM

مشاركة: في صمتي آلم

الطريقة: <http://eqla3.com/4/16412>

## 5- شوربة المشروم

### المقادير:

- كوب مشروم مجفف (( اشتره من مطعم نينو )) او طازج
- كوب كريمه حفق
- مغلف خلاصه من ماجى
- كاس حليب قابل للزيادة
- ملح
- فلفل اسود



دخون نوف

عودة الى اجواء  
الزمن الجميل  
من افضل انواع  
العود المبسوس  
والمعمول الفاخر  
يتميز برائحته  
وقوة رائحته  
وطول بقاءه



الطريقة: <http://eqla3.com/4/16405>

مشاركة: ما تهاب

## 6- شوربة العدس

### المقادير:

- 1/2 كأس عدس اصفر
- مكعب ماجى + ملح + فلفل + بهارات
- حبتان كوسه
- جزرتان
- ملعقتان زيت زيتون
- بصله مقطعه
- طماط مطحون



سوق الإقلاع

سوق الاقلاع الالكتروني

EQMALL  
متعة التسوق



كل ماتبحث عنه من بضائع مميزه ومتنوعة

WWW.EQLA3.COM

مشاركة: NORA

الطريقة: <http://eqla3.com/4/16415>

## Broccoli & Cheese Soup -7

### المقادير:

- 3 حبات بطاطس
- نص ورده بروكولي
- حبتين ماجى
- كزبرة ناشفة
- كزبرة طازجة
- ثوم بودرة
- فلفل اسود



بوابة الأنباء



مشاركة : Eternal Beauty

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16420>

## 8- شوربة مسالا الروبيان



قناة الإقلاع



### المقادير:

- روبان
- بصلة مقطع شرائح
- أربع فصوص ثوم
- حبتين طماطم
- ملعقتين صلصة طماطم
- فلفل حار

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16419>

مشاركة : كل الاسماء محجوزة

## 9- شوربة العدس بالجزر

### المقادير:

- كوب عدس اصفر او برتقالي
- حبتين جزر متوسطات الحجم
- بصل ابيض
- حبة طماط صغيرة
- فصين ثوم مفرومين وكزبرة
- مكعبين ماجى
- رشة كمون وفلفل اسود
- ربع كوب كريمه خفق



سوق الإقلاع



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16404>

مشاركة : ما تهاب

## ١٠- شوربة البصل الفرنسية



مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- حبتين بصل مقطع جوانح رفيعة
- ربع إصبع زبده
- ملعقتين زيت نباتي
- مكعب ماجى
- رشة بهارات ايطالية
- نص ملعقة سكر
- ملعقة طحين

مشاركة : ما تهاب

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16406>

VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM



# المعجنات والمخبوزات



VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM

## 1- سمبوسة البف

### المقادير :

- 4 كاسات دقيق
  - 3 م ك سمن أو زيت
  - م ص ملح
  - م ك كستر
  - بيضة
  - كاس موية للعجن
  - الحشوة
- ( لحمة مفرومة - بصل - ملح -  
سماق - لوز شرايح - فلفل أسود - حزمة  
بقدونس مفروم)



قناة الإقلاع



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16336>

مشاركة : شفايف توت

## 2- بيتزا



مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- ثلاث اكواب و ربع طحين ابيض
- كوب و ربع ماء
- نص ملعقة صغيرة سكر
- ملعقتين صفار خميرة فورية
- ملعقتين كبار زيت زيتون بكر
- ملعقتين صفار ملح
- ملعقة كبيرة بودرة ثوم
- نص كوب سميد ناعم
- رشة اوريفانو

مشاركة : بَاسِنْتُ

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16329>

### 3- تارت البيتزا

#### المقادير:

- كوب وربع طحين
- ملعقتين زيادي
- نصف ملعقة صغيرة Bb
- رشة فلفل أسود وبودرة بصل
- ربع اصبع زبدة



سوق الإقلاع



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16332>

مشاركة : Roodena@

### 4- حزمة البرقر



بوابة الأنباء



#### المقادير :

- حبة بطاطس , صغفة مقشيره
- ومقطعه مكعبات
- 55 ج زبدة بعن , اكثر من نصف
- اصبع الزبدة شهء ,
- 3 ملاعة , حليب حليب
- ملعقتين , سكر
- ملعقة شاه , ملح
- ملعقة اكل خميرة
- بسطة
- ملعقة صغفة بودة بصل ورشه فلفل
- 5 اكواب طحين

مشاركة : شارع غطااط

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16337>

## 5- فطيرة القشقوان

### المقادير:

- أي عجينة فطائر أنتي معتمدتها و تضبط معك
- مرتدلا ديك رومي أو أي مرتدلا تفضلين
- قشقوان بقري قليل الدسم ( اخذتها مقطع شرائح من هايبر بنده)
- لبنه مخلوط معها زيت زيتون و نعناع و شوي بهارات ايطاليه و اوريفانو



دخون نوف



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16333>

مشاركة : خناجرود

## Spinach & Ricotta Pie -6



مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- عجينة بف باستري
- سبانخ مجمده ( نزيل عنه آالمويه اللي فيها ونفرمها )
- جبنة ريكوتا
- جبن بارميزان + جبن موتزريلا
- ملح + فلفل أسود

مشاركة : Infinito Amore

الطريقة : <http://eqla3.com/6/744>

## 7- الفطائر والخبز بالزيتون

### المقادير:

- 4 ملاعق سكر
- 3 ملاعق كبيرة خميرة فورية
- 2 كاس ماء دافئ
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 كاس دقيق
- 2 ملعقة مايونيز
- - المجموعة الثانية :
- نصف كاس زيت
- 3 كاس دقيق



مطبخ الإقلاع



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16425>

مشاركة : j INNO

## 8- قوارب الجبنة البيضاء



قناة الإقلاع



مشاركة : Fa\$hioNi\$ta

### المقادير:

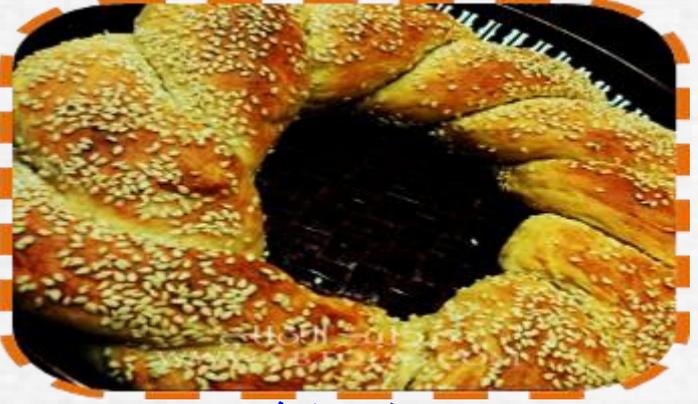
- 3 كطحين
- 3 ملاعق كبيرة حليب نيدو
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- رشة ملح
- بيالة شاهي زيت زيتون
- 1 ك مويه دافيه
- ملعقة كبيرة خميرة فورية

الطريقة : <http://eqla3.com/6/745>

## 9- السميت التركي / الكعك بالسهمسم

### المقادير:

- كاس لبن زبادي
- كاس ماء دافئ
- كاس زيت
- بيضة
- رشة ملح (1 ملعقة صغيرة)
- 2ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة محلب مطحون( اختياري)
- ملعقة كبيرة خميرة
- 6 أكواب دقيق



دخون نوف

عودة الى اجواء  
الزمن الجميل  
من افضل انواع  
العود المبسوس  
والمعمول الفاخر  
يتميز برائحته  
وقوة رائحته  
وطول بقائه



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16436>

مشاركة : اجمل سعودي

## 10- فطائر الدجاج بالشواية



سوق الإقلاع

### المقادير:

- 4 أكواب دقيق كويتي
- ربع كوب زيت
- 3ملاعق حليب
- ملعقة bb
- ملعقة خميرة الخبز
- ملعقة سكر
- ملعقة ملح

سوق الإقلاع  
الالكتروني

EQMALL  
متعة التسوق

كل ماتبحث عنه من بضائع  
مميزه ومتلوعة

WWW.EQLA3.COM

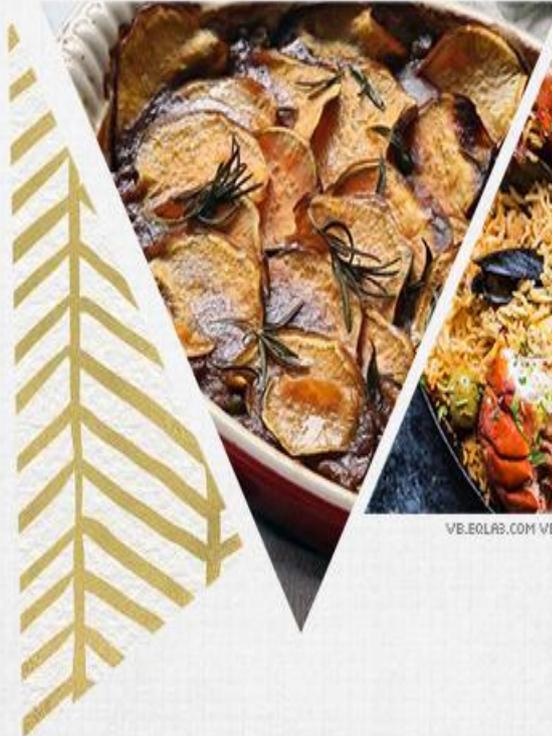
مشاركة : Asom

الطريقة : <http://eqla3.com/6/746>

VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM



# الأطباق الرئيسية



VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM VB.EQLA3.COM

## 1- صينية خضار باللحم المفروم والصلصة

### المقادير:

- (بطاطس . باذنجان . كوسة . جزر )
- بصل مقطع قطع صغيرة
- 2 فص ثوم مهروسين
- بهارات الكاري
- مكعب ماجي
- الدجاج او اللحم المفروم
- الطماطم / فلفل رومي مقطع /
- بقدونس / شبت مفروم - صلصة
- جبنة كرافت او جبنة موزاريلا



### قناة الإقلاع



<http://eqla3.com/4/16341> : الطريقة

مشاركة : اشراقة صباح ٢٠

## 2- صينية البطاطس بالسبانخ وسيزر صوص



### مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- بطاطس مهروسة متبلة ببقدونس وكزبرة وفلفل اسود
- سبانخ محموس مع بصل و زبدة وثوم وكريمة خفق
- سيزر صوص مضاف له علبة قيمر / كتبت الطريقة في طريقة السيزر سالاد
- جبن بارميزان مبشور

مشاركة : بآسنت'

<http://eqla3.com/4/16344> : الطريقة

### 3- صينية الدجاج بالكرامة

#### المقادير:

- صدر دجاج مقطعه لمكعبات
- بصله مفرومه + ثم مفرومه
- فلفل اخضر مقطعه لمكعبات
- حبه مقطعه لانصاف شرائح
- كريمة خفة
- حبه مهتة بلا + جبن بارميزان بودرة
- صها صها
- مالح + فلفل اسود + بهارات ايطاليه
- مشكله + بابريكا
- زبدة



دخون نوف



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16346>

مشاركة : Infinito Amore

### 4- كفته بالطحينية



مطبخ الإقلاع



#### المقادير:

- ربع كيلو لحم مفروم
- 1 بصل + فص ثوم حسب الرغبة
- ربع حزمه بقدرونس
- م ك بهارات
- ملح + فلفل اسود + 1 م زيت زيتون
- صلصلة الطحينية
- عليه و ٢/١ زيادي + 3/4 طحينية
- 1/4 ك عصير ليمون
- 1 م ص ملح + 2 م ص زيت زيتون
- 1 بصل مقطعه صغير جدا جدا
- 2 فص ثوم

مشاركة : B6 "

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16345>

## 5- الفوتشيني

### المقادير:

- مكرونة الفوتشيني
- زيت
- ماجي
- بصل
- صدور دجاج مقطع مكعبات
- فطر + فلفل رومي
- الملح + الفلفل + البهارات
- كريمة الخفق



قناة الإقلاع



الطريقة: <http://eqla3.com/4/16361>

مشاركة: هنش ٨

## 6- باستا بالدجاج و الجبنه



بوابة الأنباء



### المقادير:

- مكرونة أي نوع
- صدور دجاج
- زيت زيتون
- بصل شرايح وفص ثوم مهروس
- فلفل رومي ألوان
- ملح وفلفل أسود وأوريغانو وبابريكا
- بقادونس مفروم خشن
- كوبين حليب
- ثلاث ملاعق جبنه سايله
- جبنه سلايس

مشاركة: عيوش آلعسل

الطريقة: <http://eqla3.com/4/16362>

## 7- جريش

### المقادير:

- 2كاس جريش منقوع
- صدر دجاج
- بصلتين كبيره مقطعه ارباع
- حبة ثوم كامله
- 2مكعب ماجي
- طماطم
- ماء



### دخون نوف



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16356>

مشاركة : صبرياً صبر

## 8- الأرز البرياني



### مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- 3حبات بصل
- 2 علبة زيادي
- قطعة صغيرة زنجبيل اخضر
- ملعقة اكل ثوم مفروم
- دجاجة مغسولة ومنزوعة الجلد
- ملعقة الحلا بهارات (بهار مشكل \_ قرفة مطحونة \_ كركم \_ كزبرة ناشفه \_ كمون \_ فلفل اسود \_ قليل صبغة الزعفران )
- نص كوب كزبرة مفرومة
- نص كوب نعناع مفروم
- كاستين ونص رز
- زعفران مذاق في نص كوب ماء

مشاركة : همسات غروب

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16657>

## 9- كفتة المعكرونة

### المقادير:

- باكييت معكرونة طويلة.
- دجاج أو لحم مفروم
- بقدرونس مفروم - بصل
- بشاميل :
- ( 2 كوب ماء + 4 ملاعق حليب
- بودرة +6 ملاعق دقيق)
- التغطية:
- ( 1كوب دقيق + 4 بيضات
- مخفوقة + 1كوب بقسماط)



سوق الإقلاع



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16368>

مشاركة : فاطمة وخلود

## 10- فيليه السمك بالشوفان وصوص الترتار



قناة الإقلاع

### المقادير:

- فيليه سمك
- شوفان
- طحين
- بيض
- فلفل اسود
- ملح
- كزبرة مفرومة



مشاركة : بآسِنْتُ

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16366>

VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM



# انواع الحلويات



VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM VB.EOLAS.COM

## 1- كرات الأربع نكهات

### المقادير:

- كرتون كيك جاهز (بيتي كروكر)
- ملعقة كبيرة قرفة ناعمة
- 1/2 الى 4/3..ك شوفان
- شوكلاته بيضاء سايحه
- شوكلاته بالحليب سايحه..



### حلويات اضياف



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16231>

مشاركة : jINNO

## 2- شوكو الجوزاء

### المقادير:

- تارت للحلويات
- علبة بسكويت الجوزاء مطحون خشن
- علبة قشطه
- ربع كاس توي في ..(أي نوع تفضلين)
- شوكلاته ...للتغطيه



### مطبخ الإقلاع



مشاركة : jINNO

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16230>

### 3- زنود الست

#### المقادير:

- جلاش
- زبده
- قشطه



حلويات اضياف



مشاركة : j INNO

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16229>

### 4- مراوح السنبون



حلويات اضياف



#### المقادير:

- 2 3/4 كوب دقيق (ممكن نحتاج زياده 1 م ك دقيق)
- 1/4 كوب سكر بودر
- 1 م ك غير ممتلئه خميره فوريه
- رشه ملح
- 4م ك زبده
- 1/3 كوب حليب سائل
- 1/4 كوب ماء
- 1 م ص فانيليا
- 2 بيضه كبيره

مشاركة : غالا

الطريقة : <http://eqla3.com/6/747>

## 5- ميني رولات بالقشطة

### المقادير:

- شرائح سويتز
- 1 قشطة قيمر الحجم الكبير
- 6 ملاعق حليب باودر
- 3 ملعقة أكل طحين
- 6 حبات جبن كيري
- 1 1/2 كاس ماء
- 3 1/2 ملعقة أكل نشا
- 3 ملعقة أكل سكر
- 1 ملعقة أكل ماء زهر (حسب الرغبة)



حلويات اضياف



مشاركة : شفايف توت

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16314>

## 6- المعمول

### المقادير:

- قالب زبده 100 جم
- 8 حبات جبن مثلثات
- ملعقه وسط فانيلا سائله
- ملعقه طعام بيكنج باودر
- 3 ملاعق حليب بودرة
- رشة ملح
- ملعقه طعام سكر
- كأس دقيق "طحين"



حلويات اضياف



مشاركة : لندن~

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16317>

## 7- تارت التمر والجوز

### المقادير:

- اصبع زبدة
- 5 حبات جبن كيري
- ربع كوب سكر بودرة
- كوب وربع دقيق
- تمر منزوع النوى
- جوز
- للصوص :
- نستله
- جبن كيري



حلويات اضياف



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16323>

مشاركة : [iBerryki](http://eqla3.com/4/16323)

## 8- بسبوسة الفناجيل المحشية



مطبخ الإقلاع



### المقادير:

- 2 كوب سميد علبه زبادي
- علبه قشطة
- كوب حليب بودرة
- كوب زيت
- كوب سكر
- ربع كوب ماء
- ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- للحشوة قشطة قيمر

مشاركة : [يكفيني وجودك](http://eqla3.com/4/16442)

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16442>

## 9- جنية البف

### المقادير:

- كاسين دقيق
- ذرة ملح
- ثلاث أرباع الكأس ماء
- ملعقتين زيت كبيره



حلويات اضياف



مشاركة : عُهود مُحمد

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16445>

## 10- قطائف بالقشطة

### المقادير:

- نص كوب طحين كويتي
- ملعقة كبيره حليب نيدو
- نص ملعقة صغيره ملح
- نص كوب ماء
- علبه قشطه الطازجة (المراعي )
- فستق



حلويات اضياف



مشاركة : سميتك غلاي\_h

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16446>

VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM



# المشروبات الساخنة وَ الباردة



VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM VB.EQLAS.COM

# SIRMA



SIRMA

مياه معدنية فواره من ينابيع بورصة - تركيا

## 1- عصير المانجو والتوت

### المقادير:

- ربع مانجو مثلجه مقطعه قطع متوسطة
- نص كوب توت
- 4 برتقالات معصورة تساوي 350 مل عصير برتقال
- نص فنجان سكر
- نص كوب موية



<http://eqla3.com/4/16710> الطريقة :

مشاركة : iBerryki

## 2- هوت تشوكلت



مطبخ الإقلاع

### المقادير:

- 2م ص شوكولاتة بودرة
- 3م ص سكر
- 2م ص ماء أو حسب رغبتك
- ثلاث أرباع الكوب حليب وادي فاطمة أو لونا
- مارشميلو

مطبخ الإقلاع

هنا كل ما يتعلق

بالطبخ والنفخ

WWW.EQLA3.COM

مشاركة : الشئ كله ن

<http://eqla3.com/4/16278> الطريقة :

### 3- موكا بارد

#### المقادير:

- ملعقة كبيرة سكر..
- ملعقة كبيرة نسكافيه..
- ملعقة كبيرة كاكاو بودره ..
- نص ظرف دريم ويب..
- كاس حليب بارد ..



**SIRMA**



الطريقة : <http://eqla3.com/6/748>

مشاركة : WAQS

### 4- مانجو سموثي



**SIRMA**



#### المقادير:

- مانجو مثلج
- آيس كريم فانيلا
- حليب سائل
- مكعبات ثلج

مشاركة : بَاسِنْتُ

الطريقة : <http://eqla3.com/6/749>

## 5- قهوة المالتيزر

### المقادير:

- كوبين حليب
- 2 م ص نسكافيه
- 4 م ص سكر
- كيس مالتيزر



**SIRMA**



الطريقة : <http://eqla3.com/4/16708>

مشاركة : كنوده ١٩

## 6- عصير أفوكادو

### المقادير:

- حبه افوكادو
- 2 حبتين موز
- كاس حليب سائل
- ملعقة عسل
- كاس ثلج مجروش



**SIRMA**



مشاركة : Najdiah

الطريقة : <http://eqla3.com/6/750>

## 7- القهوة التركية

### المقادير:

- كوب ماء بدرجة حرارة
- ملعقة ونص من القهوة التركية (
- قهوة تركية مطحونة بالهيل )
- سكر على حسب الرغبة



**SIRMA**



مشاركة : SEBONY

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16713>

## 8- بمبكن سبايس لاتبه

### المقادير:

- ملعقتين يقطين معلب
- ملعقة من بهارات فطيرة اليقطين
- ملعقه ونص كبيرة قرفة
- ملعقه كبيرة زنجبيل
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- نص ملعقة صغيرة قرنفل
- ملعقتين سكر بني
- ملعتين فانيليا سايله
- كوبين حليب سايل
- ربع كوب اسبرسو
- وبيبق كريم



**SIRMA**



مشاركة : iBerryki

الطريقة : <http://eqla3.com/4/16712>

## 9- سموثي الفراولة

### المقادير:

- كيس صغير فراولة مجمدة
- 10 حبات فراولة طازجة
- 1 حليب ابوقوس
- كوب حليب موز
- ملعقتين كبيرة عسل
- علبتين صغار ايس كريم فراولة



**SIRMA**



<http://eqla3.com/4/16716> : الطريقة

مشاركة : يكفيني وجودك

## 10- عصير بيناكوлада



**SIRMA**



### المقادير:

- ملعقتين شرايح اناناس معلبه
- فنجان موية الاناناس
- 2 فنجان حليب بارد

مشاركة : شهووده

<http://eqla3.com/4/16719> : الطريقة