**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

Bracaist Bhruich Fhallain

**Stuthan**

 2 fhorca

 2 sgian le lannan

 cruinn

 2 thruinnsear mhòr

 truinnsear pyrex

 clàr-poite

 cupa

 spaideag fhiodha

 spàin mhòr

 siosar bìdh

 clobha bìdh

 tostair

 spàin-shìolaidh

 pana beag

 sgian

2 isbean

2 shlis hama

2 ugh

1 spàin mhòr fìon-geur geal

2 shlis aran slàn-mhin

mil / marmalaid

ìm/margarain le glè bheag geir

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**An aire: Tar-thruailleadh eadar biadh amh agus**

**biadh bruich. Cùm a’ glanadh às do dhèidh!**

**Dè nì mi?**

**1.**  Cruinnich na stuthan.

**2.** Seat am bòrd.

**3.** Teasaich an grile.

**4.** Teasaich an àmhainn aig 1000C.

**5.** Geàrr a’ gheir far na hama le siosar.

**6.** Briog na h-isbeanan le forca.

**7.**  Bruich a’ hama agus na h-isbeanan air a’ ghrile.

**8.** Cuir ann an soitheach-àmhainn pyrex agus **cùm blàth** san àmhainn.

**9.**  Lìon leth pana le uisge fuar, thoir e chun a’ ghoil agus leig leis goil gu socair.

**10.** Cuir ann 1 spàin mhòr fìon-geur geal.

**11.**  Cuir an t-uisge mun cuairt le spaideag fhiodha.

**12.**  Bris AON ugh ann an cupa agus cuir dhan uisge e.

**13.**  Dèan an aon rud leis an ugh eile.

**14.**  Bruich na h-uighean airson mu 5 mionaidean agus thoir às an uisge iad le

spàin-shìolaidh.

**15.**  Tost an t-aran gus am bi an dà thaobh ruadh.

**16.**  Cuir annlann gun cus geire agus marmalaid, silidh no mil air an tost.

**17.**  Tog e agus ith e.

**18.**  Nigh a h-uile càil.

**19.**  Dèan DEARBHADH AN AONAID!