



© Mouthwateringvegan.com

مواد لازم:

1. لوبیای پخته
2. سوسیس گیاهی کباب شده
3. املت توفوی قارچ بدون تخم مرغ، برای تهیه آن به آدرس انتهای دستور غذا رجوع نمایید.
4. یک فنجان توفوی رنده شده
5. خردل - مقداری برای تغییر مزه
6. نان تست که روی آن با کره و گان چرب شده باشد

طرز تهیه:

ابتدا املت توفوی خود را آماده کرده و در این میان یک برش نان تست را در بشقابی داغ قرار دهید، یک لایه خردل بر روی این نان تست مالیده و تکه های سوسیس را بر روی نان تست قرار دهید و به اندازه 2 سانتی متر از نان تست را لوبیای پخته بگذارید، سپس یک لایه دیگر نان تست بر روی مواد قرار داده و بر روی آن توفوی رنده شده بریزید و بعد با املت گیاهی سطح نان را پر نموده و نان آخر را بر روی آن قرار دهید.



این صبحانه لذیذ را همراه با معجون موز، جو و دارچین آموزش داده شده نوش جان نمایید.  
برای مشاهده طرز تهیه املت توفوی قارچ (بدون تخم مرغ) و املت توفو با اسفناج، لطفا به این آدرس ها مراجعه نمائید:

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-07-38/654-1390-04-13-06-05-52.html>

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-07-38/496-1389-09-19-13-37-19.html>

برای مشاهدی طرز تهیه معجون موز، جو و دارچین، لطفا به این آدرس مراجعه نمائید:

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-08-59/653-1390-04-13-06-01-19.html>