

# Mìlsean- Mara



*A' Cur Eòlais Às Ùr Air Bìadh Nàdarra*

# Milsean-Mara

*Uair dha robh saoghal bhite a' reic mìlsean-mara air an t-sràid mar ghreim bidhe. 'S e dòigh mhath air feamainn a bhlasadh a th' anns na criospaichean seo.*

## **NA THA A DHITH**

Bidh thu feumach air:

- Milsean-mara (no ceilp mhilis)
- Mil

## **DÒIGH-CÒCAIREACHD**

- Gheibhear mìlsean-mara a' fàs far am bi an làn as ìsle is e ceangailte ri clachan is creagan. Feumar am mìlsean-mara a ghearradh seach a tharraing.
- Glan e gu luath ach na toir an còmhdach tana geal bhuaithe.
- Cuir siosar gu feum airson a ghearradh na phiosan mu 5cm x 5cm (no nas motha/nas lugha a rèir do thoil fhèin)
- Còmhdaich am mìlsean-mara air gach taobh le mil agus cuir iad san àmhainn aig 180°C fad 10 mionaidean. Cuir car dhiubh agus còmhdaich gin dhiubh a tha air fàs tioram.
- Fàg iad san àmhainn gus am bi iad brisg is uaine. Dèan cinnteach nach fàg thu iad ann ro fhada - bidh an ùine san àmhainn an crochadh air cho tiugh 's a tha na mìlseanan.

*Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:*

[www.scotlandsnaturallarder.org](http://www.scotlandsnaturallarder.org)

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder