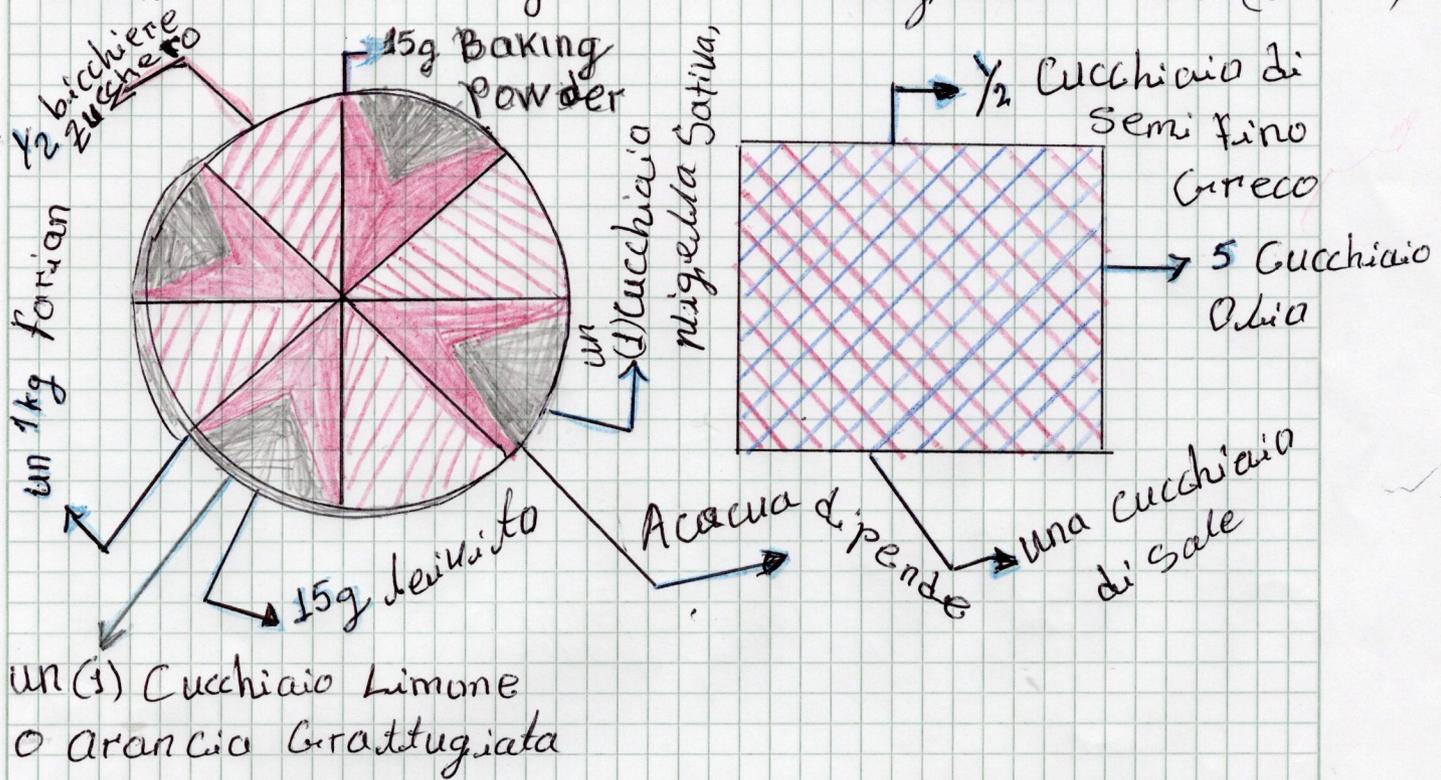


# 1 EMBASHA

(1. Ingonfi)

Mizan

un 1kg farina 15g lievito 15g uno Cucchiaio di Sale  
e un Cucchiaio nigella sativa 15g, backpu lver (lievito)



## L' HIMBASHA

L' Himbasha e' un pane tradizionale dell' Eritrea, a volte zuccherato e talvolta salato. Viene utilizzato a Colazione e a Merenda con Caffè a te' e viene utilizzato anche in occasione del compleanno di un bambino. Al bambino che festeggia il suo primo compleanno gli viene tagliato sulla schiena, con tradizionale ce' un detto che il bambino inizia a camminare in fretta e anche come rinforzante per la schiena, e la persona che lo fa deve essere un prete o una persona anziana.

L' Himbasha viene usato anche in diversi festivi internazionali in diversi forma e in vari gusti. Il pane tradizionale si prepara facilmente senza macchina impastatrice elettrico. Cioe' viene preparato livellando a mano e cuocendo in megogo e una

