



Nordlaanten
FYLHKENTJËLTE

BEAPMOE-AAVOE BURHTJESNE





KRUEPIES WRAPS MAAHTA
DIEVHTEDH MEJNIE SÆJHTA

GUELIE JÏH GUELIEDORJESH PROTEINH
JÏH HIJVEN BUEJTIESYRAH VEDTIEH
MEJTIE KRÅAHPE DAARPESJE JUKTIE
SJÏDTEIDH

MUERJIE LEA
NJAELKIE JÏH AELHKIE
BEAPMOEBEALESE
BYÏPMEDIDH



KRUEPIESLAEJPIE MIJEM
GUHKIEM GALLANAHTA JÏH HIJVEN
KONSENTRASJOVNEM VADTA

GUELIE JÏERMJES
MAANAH VADTA
JÏH DAM BYÏROEH
JAABNAN
BYÏPMEDIDH

VISKESROEHTSH
JÏH AGURKE LEAH
NJAELKIE JÏH DÏEVES
BEAPMOEVIERHTIJSTE



**VUASTA LEA NJAELKIE
JÏH KRUEPIESLAEJPINE
EKTINE AKTEM
GAARKIJES KRÅHPEM
VADTA**

**MUERJIE JÏH KROENESAATH
NJAELKIE DOMTOEH JÏH MAANIDE
TJARRES JÏH EADTJOHKE DARJOEH!**

TIPSE:

Libriepoeste lea hijven ruevtiegaaltije jÏh jeatjah vihkeles beapmoe-aamhth vadta. Munnie kråahpem bæjjese bigkie jÏh vierhtieh åedtjide vadta. Akte klaase lissie geehpesmielhkeste beapmoebealese daektide nænnoesåbpoe dorje. Eadtjohke maanah kroenesaath daarpesjieh. Kråahpe jovkemesem daarpesje biejjesne. Tjaetsie bööremes gajhkelassen vööste.





KRUEPIESLAEJPIE,
KRUEPIES POLAR-
JÏH PITALAEJPIE JÏH
GARRELAEJPIE LEAH
HIJVEN VEELJEMH

VUASTA NÆNNOES MÅARAH
VADTA. BEARKOE HIJVEN
VIERHTIEH KRÅHPEN
ÅEDTJIDE VADTA



AKTE NJAELKIES NIESTIESBEAPMOE BEAPMOEM ÅTNA DAEJSTIE GOLME DÅEHKIJSTE:

- Dåehkie 1:** Kruepieslaeapie, kruepies gernedorjesh, haegriekraavhtse, pearah, elliesgernierijse, elliesgerniepaasta
- Dåehkie 2:** Kroenesaath jÏh gaajhkesaarhts muerjeh
- Dåehkie 3:** Guelie jÏh jeatjah mearoebeapmoe, bearkoe, vuasta jÏh jeatjah mejerijedorjesh, munnie jÏh linsah, böönnah, earhten jÏh kik-earhten jÏh



