



# ಮಧುಮೇಹ ಸ್ನೇಹಿ ತಿನಿಸು

ಮಧುಮೇಹ ಸ್ನೇಹಿಯಾದ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ಕ್ಯಾಲಿಯಂ , ವಿಟಮಿನ್ , ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯದ ಕಾರಣ ನಾರಿನಂಶವೂ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬ್ರೌನ್‌ರೈಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆತಂಕ ಬಿಟ್ಟು ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



## ಬ್ರೌನ್‌ರೈಸ್ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಮೂರು ಕಪ್

ಕೆಂಪು ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊಳೆದು ಎಂಟು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ತಾಸು ಹುದುಗು ಬರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೃದು ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ಸಾಂಬಾರ್, ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಡ್ಡು, ದೋಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಬ್ರೌನ್‌ರೈಸ್ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ತುರಿದ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಮೂರು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಐದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲದತುರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಿ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಡದಂತೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಿರಲಿ. ಬಹಳ ಬೇಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಮುಧ್ಡೆಯಂತಾದಾಗ ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬಹಳ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿಯಿದು.

