



ಮುಖಾನ ಎರಡು, ಚೂಡ್ಸ್...

ಮುಖಾನ ಅಥವಾ ತಾವರೆ ಬೀಜದಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವೂ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮುಖಾನ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲು ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ದಳ

ಆಹಾ ಖೀರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮುಖಾನ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಮುಖಾನ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ದಳ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮುಖಾನ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮತ್ತು ಮುಖಾನ ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳೇನು?

- ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
 - ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮುಖಾನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
 - ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ.

