



ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಸೆಷಲ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಹಾಲು, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ವಿಡ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸವೋಟಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು, ಖರ್ಜೂರ

ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್ / ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಓಟ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಆರು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿತರಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ತರಿ ಎಂಟು ಚಮಚ / ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ತರಿ ಎಂಟು ಚಮಚ / ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ / ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಓಟ್ಸ್, ತರಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಅವಲಕ್ಕಿ ತರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶೇಂಗಾ ತರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕಾರ್ನಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ತರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆಡಿ. ಪಾಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

