

ಕರಬೂಜ- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜದ ಸ್ಮೂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಬೂಜ ಒಂದು ಕಪ್
ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ನೆನಿಸಿದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
ನೆನಿಸಿದ ಖಜೂರ ಎರಡು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಬೂಜದ ಜೊತೆ ಹಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ,
ಖಜೂರ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ
ರುಬ್ಬಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ
ಬೀಜ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಸೋರೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು
ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ
ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹದಮಾಡಿಕೊಂಡು
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ
ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋರೆಕಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಮತ್ತು
ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ
ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿಯೂ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಪೋಟ ತೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು
ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಿಂಗ್
ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾದ ಒಂದು ಕಪ್
ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ,
ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ
ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

