



ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ವೈವಿಧ್ಯ

ರಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ, ಮಿಲ್ಕ್, ಸೂಪ್ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ರಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

ಪ್ರೊಟೀನ್ ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ದಪ್ಪತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ರೆಡಿಯಾಯಿತು. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮೂರು ಕಪ್
- ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿಬೀಜ 100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಿಹಿಕುಂಬಳಬೀಜ 100 ಗ್ರಾಂ
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ 50 ಗ್ರಾಂ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಬಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಂಟುಗಳಾಗದಂತೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದು ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ

ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಮೊಸರು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ತರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಅಂಬಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಐದು ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಎಂಟು ಚಮಚ
- ದಾಳಿಂಬೆ ಎಂಟು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರಿಟ್ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ತೆರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಎಸಳು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತೆರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

