



ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು ತಂಪು

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್. ಭಟ್

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ವಿಥ್ ಪಾಲಕ್ ಸ್ಮೂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೇಬಿನ ಚೂರುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು/ ಹುರಿದ ಅಗಸೆಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಟು ಚಮಚ/ಪಿಸ್ತು ಚೂರುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ
ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತು
ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಕುಲ್ಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಅಂಜೂರ, ಪಿಸ್ತು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು
ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಚೆರಿ ನಾಲ್ಕು

ಖರ್ಜೂರ ತರಿ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ದಪ್ಪಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು/ ಸಪೋಟ ಒಂದು

ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಟು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿಗೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ
ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ, ಖರ್ಜೂರ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ,
ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ತರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಕುಲ್ಡಿ ಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ
ಸುರಿದು ಫ್ರಿಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸರ್ವ್
ಮಾಡಬಹುದು.

ಗರಿಕೆ - ಪುದಿನ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ

ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನ, ಗರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ತರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ರಸ
ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಬೇಕಷ್ಟು
ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವ್
ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್
ಸೇರಿಸಬಹುದು.

