



# ಧಗೆಗೆ ತಂಪು ಮಿಲ್ಕ ಶೇಕ್

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಎಳ್ಳು, ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪಾನಕಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಬಲ್ಲವು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ಕೋಕೊನಟ್ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು, ಖಜೂರ ಮತ್ತು ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಇದನ್ನು ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಈ ಚರಟಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಉಳಿದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಸೋಸಿ. ಈಗ ಈ ಚರಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಸೋಸಿ. ನಂತರ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಮೇಲಿನಿಂದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ತರಿಗಳನ್ನು ಹರಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಹತ್ತು
- ನೆನಿಸಿದ ಖಜೂರ ಆರು
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

## ಕೋಕೊನಟ್-ರಾಗಿ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿ ನಂತರ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ರಾಗಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಇಪ್ಪತ್ತು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಎಂಟು ಚಮಚ

