

ಕೋಕೊನಟ್-ಕರ್ಬೂಜ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ಕರ್ಬೂಜ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರ್ಬೂಜ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಆರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ



ಕೋಕೊನಟ್-ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಖರ್ಜೂರ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಳಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಬಾದಾಮಿ ತರಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್
- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟ ಗೋಡಂಬಿ ಎಂಟು
- ನೆನಿಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಆರು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ



ಕೋಕೊನಟ್-ಎಳ್ಳು ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿದ ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಆರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ನೆನಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಆರು
- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ

