



# ಮುಡಿಯಲಿಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೂ ಹೂವು!

ಬೇಸಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬೆವರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೂವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜ್ಯೂಸ್ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಅಮೃತ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೊಳೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಮೆಮೊರಿ ಬೂಸ್ಟರ್, ಮೆದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 10
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

## ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ಷರಬತ್ತು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಮೇಲೆ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಟ್ರಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪಾನೀಯ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು 8 ರಿಂದ 10
- ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

