

ಇದು ಪಾನೀಯಗಳ ಸಮಯ

ಬಿಸಿಲುಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಸ್ಮೂಡಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳು ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್



ಸೇಬು-ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಮೂಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೇಬು ಒಂದು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

