

## ಸ್ವಾಭರಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾಭರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಮತ್ತೊಂದು ಕಪ್ ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ವಾಭರಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ವೆನಿಲಾ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್



## ಎಳನೀರು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಬಳಿಕ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಎಳನೀರು ಒಂದು
- ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು
- ಹಸಿ ಶುರಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ



## ಬಾಳೆಹಣ್ಣು-ಖರ್ಜೂರ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡು
- ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಎಂಟು
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

