



ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ಮೂಡಿ...

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರ ಸೇವನೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ಮೂಡಿ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಎರಡು
ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಕಾಲಾ ನಮಕ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಪುದಿನಾ ಒಂದು ಚಮಚ
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ತೆರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಿವಿಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಲಾ ನಮಕ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪುದಿನ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಸುರಿದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್ ಖೀಸ್ ಹಾಕಿ.

ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಎರಡು/ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಕಿವಿಹಣ್ಣನ್ನು ರೌಂಡ್ ಆಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಲು ಇಡಿ. ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಸಕ್ಕರೆಪಾಕ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ, ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಇಡಿ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಿವಿಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದು ಬಟರ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಇದರ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹರಡಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

