

ಎಳ್ಳಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರು ಬಿಸಿದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳ್ಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ನೆನಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಎಂಟು



ಉದ್ದಿನಕಾಳಿನ ಪಾನಕ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಕಾಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಘಂ ಎಂದು ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ಆದಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.

ಈಗ ಇದನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪಾನೀಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾಗಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈ ಪಾನಕದ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ನೆನಿಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

