



# ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ ಸೂದಿ

ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೂದಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸೂದಿ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

## ಸೇಬು- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಸೇಬು ಒಂದು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು  
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್  
ವೆನಿಲಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು  
ಐದ್‌ಪೀಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ  
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಜೇನುತುಪ್ಪ ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಲು, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರವಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.



## ಕರಬೂಜ ಸೂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಬೂಜ ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್  
ಗುಲ್ಜನ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು, ನೆನಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ನಾಲ್ಕು  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಐದು ಚಮಚ  
ಐದ್‌ಪೀಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಎರಡು ಚಮಚ  
ಏಲಕ್ಕಿ ಚಟಿಕೆ  
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ  
ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಕೆ ಜಾರಿಗೆ ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಸುರಿದು, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

