

ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಗೆ ತಂಪು ನೀಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ದಾಹ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಂಥ ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ

ಬಗೆ ಬಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲು

ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕಪ್ ಗೆ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಸ್ಪಿಕ್ ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸವಿಯಿರಿ.

ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ತಾಜಾ ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲು

ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಲು, ಜೇನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕಪ್ ನಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತ.



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು

ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ

ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕಪ್ ಗೆ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಸ್ಪಿಕ್ ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆರುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ತಂಪಾದ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾಂಡಿ ನೋಡಲೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

