ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ 25/ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ 1, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು 4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೀಜ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಒರಿಯೊ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒರಿಯೊ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಮೂರು/ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒರಿಯೊ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಕರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಸಿದ್ಧ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ

ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ

ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೀಜ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.