

ಹುಣಸೆ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು

ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ

ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ
ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ತಳೆಯಿರಿ (ಕೈಯಲ್ಲೇ
ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕದ
ಹದ ಬರಬೇಕು.) ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ
ನೆನಿಸಿಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿ
ಚರಟ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಹುಣಸೆರಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ
ಮಾಡಿ ಕದಡಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
ಇದು ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಒಂದು

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಉಪ್ಪು, ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ

ನೀರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು
ಸೋಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ರಸ ತೆಗೆದು
ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಕಡಿ
ಸಾಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.
ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾನೀಯ.

ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನೀಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಕಾಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಜೊತೆ
ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ.
ಕಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಬಾದಾಮಿ ನೆನಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು
ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 2 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಇದು
ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತಂಪು.

