

## ಬಾಳೆಹಣ್ಣು-ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಖರ್ಜೂರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಖರ್ಜೂರ ಮೂರು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ನೆನಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಆರು



## ಪಪ್ಪಾಯ-ಖರ್ಜೂರ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಖರ್ಜೂರ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳು ನಾಲ್ಕು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ

## ಬಾಳೆಹಣ್ಣು-ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಖರ್ಜೂರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿದಿದ್ದು ಎರಡು ಚಮಚ
- ನೆನಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ 4
- ಖರ್ಜೂರ ಮೂರು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಐಸ್‌ಕ್ರೂಬ್ ಸ್ವಲ್ಪ

