

## ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕುಲ್ಪಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ 5-6 ಚಮಚ/ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಬಾದಾಮಿ 10

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್ಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಅಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕುಲ್ಪಿ ಮೌಲ್ಡ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ 8-9 ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.



## ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಎರಡು ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್  
ಲಿಂಬು ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕಾಳು ಮೇಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬುರಸ, ಕಾಳು ಮೇಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಮ್ಯಾಂಗೋ ಜಾಮ್ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ.

## ಬಾಳೆ-ಮಾವು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು  
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಒಂದು ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ 4-5 ಚಮಚ  
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಪೀಸ್ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಬನಾನಾ ಮ್ಯಾಂಗೋ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ರೆಡಿ.



'ಆಹಾರ' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ತಾವು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನ  
ಫೋಟೋದೊಂದಿಗೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ.

ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: [editorsu@sudha.co.in](mailto:editorsu@sudha.co.in)