



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಖೀರು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ, ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮಾವನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸವಿಯುವ ಮಾವಿನಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಂ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್

ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಆರು ಚಮಚ

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ

ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಇದು ಆರಿದ ನಂತರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್, ಕ್ರೀಂ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಇಡಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಖೀರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಕಂಡೆನ್ಸ್‌ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಪಲ್ಪ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸುವಾಸನೆಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಹಾಲು ಬಿಸಿ ಆಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದು ಅನ್ನವಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಆರಿದ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಪಲ್ಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರು ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು.

