

ನಟ್ಸ್ ಡಿಲ್ಯೆಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ಎಂಟು
- ಬಾದಾಮಿ ಐದು
- ವಾಲ್‌ನಟ್ ಎರಡು
- ಒಣ ಅಂಜೂರ ಎರಡು
- ಪಿಸ್ತಾ ಐದು, ಗೋಡಂಬಿ ಐದು
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಐದು
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ



ಲಿಚಿ-ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತು ರುಬ್ಬಿ. ರುಚಿಕರ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಪಾನೀಯ ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು
- ಬಾದಾಮಿ ಎರಡು
- ಕೇಸರಿ ಎಸಳು ಎರಡು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಲಿಚಿ ಕ್ರೀಮ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪು, ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ಆರು

