

# ತಂಪು ತಂಪು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಸವಿರುಚಿ



ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಸಣ್ಣಗಿರುವ ಕವ್ವಗಿನ ಬೀಜ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ತಂಪಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

## ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ರಸಾಯನ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ನೆನೆಸಿದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಐದು ಚಮಚ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಎರಡು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಓಟ್ಸ್ ಮೂರು ಚಮಚ

ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು

ನೆನೆಸಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು,

ಕರ್ಬೂಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಎರಡು

ಕಪ್

ಪೇಪರ್ ಅವಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ, ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬಾದಾಮಿ ತರಿ, ಪೇಪರ್ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ನೆನೆಸಿದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡದು ಎರಡು

ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ,

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬೇಕಷ್ಟು

ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ

ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

