

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಓಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಚಿಯಾಸೀಡ್ಸ್, ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡು
- ಚಿಯಾಸೀಡ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ



ವೆಜೆಟೇಬಲ್ ಓಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್, ಮೊಸರು, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಇದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಹಾರ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಆರೆಂಜ್ ಓಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್, ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಲು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪೌಡರ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ

