

## ಗುಲ್ಬಂದ್ ಮಿಲ್ಕ್

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಗುಲ್ಬಂದ್ ಎರಡು ಚಮಚ  
ತಂಪಾಗಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಹಾಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್  
ಸಿರಪ್ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ/ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಗಸಗಸೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ನಾಲ್ಕು  
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ರೋಸ್ ಸಿರಪ್, ಗುಲ್ಬಂದ್, ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಐಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತಂಪಿನ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸಂಕಟ, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಶಮನ.



## ಗುಲ್ಬಂದ್ - ಕರಬೂಜ ಮಿಕ್ಸ್

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಬೂಜ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೇಬು, ಖರ್ಜೂರ, ಸಪೋಟ  
ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಒಂದು ಕಪ್  
ನೆನೆಸಿದ ಫಲೂಡಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗುಲ್ಬಂದ್ ಎರಡು ಚಮಚ/ ತಂಪಾದ ದಪ್ಪ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್  
ಹುರಿದ ಅಗಸೆಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ  
ರೋಸ್ ಸಿರಪ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಟುಟಿಫ್ಲುಟಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ  
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಗುಲ್ಬಂದ್ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ಸಿರಪ್ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಟುಟಿಫ್ಲುಟಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ದಪ್ಪಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಅಗಸೆಬೀಜ, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಹರಡಿ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



## ಗುಲ್ಬಂದ್- ಫಲೂಡಾ ಶೇಕ್

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಗುಲ್ಬಂದ್ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಫಲೂಡಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಆರು ಚಮಚ  
ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್  
ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಫಲೂಡಾ ಸೀಡ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಫಲೂಡಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಗುಲ್ಬಂದ್, ಹಾಲು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಫಲೂಡಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿತರಿ ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

