



ಖರ್ಜೂರ ಕೇಕ್, ಬೀಡಾ..

ಖರ್ಜೂರ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಆಗರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಆಹಾರ. ಖರ್ಜೂರದಿಂದ ಕೇಕ್, ಬೀಡಾ, ಎನರ್ಜಿ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಖರ್ಜೂರ ಕೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಖರ್ಜೂರ 25-30
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ರಿಫೈನ್ಡ್ ಆಯಿಲ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ ಚೂರುಗಳು, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖರ್ಜೂರ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಖರ್ಜೂರದ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್, ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಇಟ್ಟು,



ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಉದುರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ ಹಾಕದೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, ವಿಷಲ್ ಹಾಕದೆ 40 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರುಚಿ ರುಚಿ ಕೇಕ್ ರೆಡಿ.



ಎನರ್ಜಿ ಬಾಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಖರ್ಜೂರ 25
ಬಾದಾಮಿ 15
ವಾಲ್‌ನಟ್ 10
ಅಂಜೂರ 10
ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 4 ಚಮಚ
ಗಸಗಸೆ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ
ತುಪ್ಪು 2 ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಅಂಜೂರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಗಸಗಸೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಎನರ್ಜಿ ಬಾಲ್ ರೆಡಿ.