



# ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ಡ್ರಾಗನ್‌ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತರಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್
- ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಐಸ್‌ಪೀಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್

## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡ್ರಾಗನ್

ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಒಳಗಿನ ಭಾಗ ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಪಿಂಕ್, ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

## ಡ್ರಾಗನ್‌ಫ್ರೂಟ್ ವಿಡ್ ಓಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಇಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಓಟ್ಸ್, ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಈ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಬದಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಓಟ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಬೂಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಖರ್ಜೂರಿ ನಾಲ್ಕು
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ

