

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕೇಕ್

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಬರಗು ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಟೂಟೆಫ್ರೂಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ಚಟಿಕೆ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬಟರ್ ಪೇಪರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬರಗು ಪುಡಿ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಮಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಟರ್ ಪೇಪರ್ ಹಾಕಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕೇಕ್ ಮೌಲ್ಡ್ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೇಲಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ. ಈ ಕೇಕ್ ಮೌಲ್ಡ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಕುಕ್ಕರ್ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಈಗ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಬರಗು ಕೇಕ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳೇನು?

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹೇರಳವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಹಕಾರಿ.
- ಹೃದಯದ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನಿ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಬೇಗನೆ ನಿಗುತ್ತದೆ.
- ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

