

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಕೊಬ್ಬರಿ) ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು -

ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1/2 ಭಾಗ, 100 ಮಿಲಿ ನೀರು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ -

ಒಂದು ಲೋಟ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು 50ಮಿಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರೆಯಿರಿ.

ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೋಸಿರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೂ ಸೋಸಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಅದೇ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು

ಮತ್ತೊಂದು 50ಮಿಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸೋಸಿರಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಒಣಹಣ್ಣು

(ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ - ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಅಂಜೂರ, ಕರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಈ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು

ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತವರ್ಧಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

