

കുട്ടികളുടെ അടുക്കള



ഒരു സിമ്പിൾ ബ്രേക്ക് ഫാസ്റ്റ്

• ഹന സിത്താര വാഹിദ്

വളരെ ഹെൽത്തി ആയ ഒരു ഡിഷ് ആണ് കുട്ടുകാർക്ക് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ പോകുന്നത്. പലരും യാത്രയോ മറ്റു തിരക്കുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ബ്രേക്ക് ഫാസ്റ്റ് കഴിക്കാതിരിക്കാറുണ്ട്. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ബ്രേക്ക് ഫാസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കാൻ പറ്റുമെങ്കിൽ പിന്നെ എന്തിന് അത് ഒഴിവാക്കണം?!

അതിനാൽ, എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ബ്രേക്ക് ഫാസ്റ്റ് നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.



▶▶ ഇലകളിൽ ആഹാരം സംഭരിച്ചുവെക്കുന്ന സസ്യം - കാബേജ്

മലർവാടി



നിങ്ങൾക്കു തരുന്ന ലളിതമായ പാചകവിദ്യകൾ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കൂ...

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

1. മുളപ്പിച്ച പയർ.
2. ഒരു പാത്രം തേങ്ങ ചിരകിയത്.
3. രണ്ടോ മൂന്നോ ടീസ്പൂൺ തേൻ.

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

ആദ്യം രണ്ടു ദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ട് മുളപ്പിച്ച പയർ എടുക്കുക. കടലയോ ചെന്നയോ (വെള്ളക്കടല) ഒക്കെ എടുക്കാവുന്നതാണ്. മുളപ്പിച്ച പയർ എടുത്തതിനു ശേഷം ഒരു പാത്രം തേങ്ങ ചിരകിയതും അതിലേക്ക് രണ്ടോ മൂന്നോ ടീസ്പൂൺ തേനും ചേർക്കുക. ഹെൽത്തി ആയതിനാൽ പഞ്ചസാരക്കു പകരം തേൻ ചേർക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. എല്ലാം കൂടി മിക്സ് ചെയ്ത ശേഷം നമുക്ക് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങാം. നല്ല പോഷകഗുണമുള്ളതാണ് ഈ ഡിഷ്. എല്ലാ കുട്ടികാർക്കും വളരെ സിമ്പിളായി ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും ഇത്. എന്നാൽ ഒന്ന് ഉണ്ടാക്കി നോക്കുകയല്ലേ...

