

खाद्यायात्रा

कणकेचे पौष्टिक लाडू



साहित्य -

१. २ वाट्या कणीक
२. ४ टेबलस्पून साजूक तूप
३. १/२ वाटी आक्रोड बारीक चिरून
४. ३/४ वाटी गूळ बारीक चिरून
५. ४ टेबल खारीक पावडर
६. वेलची पावडर आवडीनुसार

कृती ---

पॅनमध्ये तूप गरम करून त्यावर मंद गॅसवर कणीक भाजणे. साधारण १५ ते २० मिनिटे लागतात.

भाजून झाल्यावर खारीक पावडर मिसळणे. दुसऱ्या पॅनमध्ये गूळ २ ते ३ चमचे पाणी घालून मध्यम

गॅस ठेवून फक्त विरघळवून घेणे. त्यामध्ये भाजलेली कणीक मिसळणे. वेलची पावडर व अक्रोड तुकडे

मिसळणे. गार झाल्यावर लाडू वळणे. लाडू वळताना आवश्यक वाटल्यास

थोडे दुध घालुन लाडू वळावेत. अत्यंत रुचकर लागतात.

टिप:१. मैदाच्या बिस्कीटाऐवजी लाडूचा पर्याय विचारात घ्यायला हरकत नाही.

२. हे लाडू करताना कणीके बरोबर थोडे नाचणी पीठ कींवा मूग पीठ वापरता येईल.

३. थंडीच्या दिवसात डिंक पावडर तुपात तळून यात घालावी.

सौ. अरुंधती देशपांडे

asdssd@gmail.com