

खाद्य यात्रा पौष्टिक खीर

साहित्य -

- १) १/२ वाटी शिजवलेली हरभरा डाळ
- २) १/२ वाटी शिजवलेला दलीया
- ३) १/२ वाटी गूळ
- ४) १/२ वाटी खोवलेला ओला नारळ
- ५) वेलची पावडर, केशर स्वादानुसार
- ६) १ टेबलस्पून साजूक तूप
- ७) २ टेबलस्पून काजू
- ८) १ टेबलस्पून बेदाणे



कृती -

पॅनमध्ये थोडे तूप गरम करून काजू परतावे. त्यावर शिजवलेला दलिया व हरभरा डाळ घालावी. ४-५ मिनिटे चांगले परतावे. त्यात गूळ व खोबरे घालून नीट मिक्स करावे. शेवटी वेलची पावडर, बेदाणे व केशर घालावे व ३-४ मिनिटांनी गॅस बंद करावा.

ही चविष्ट खीर थंडीत खायला उत्तम !

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com