

നീരകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന മധുര പലഹാരങ്ങൾ

തെങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പുകുലയിൽനിന്ന് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ആരോഗ്യപാനീയമാണ് നീര. പഞ്ചസാര, ധാതുക്കൾ, ലവണങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കലവറയാണ്. ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് വളരെ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിലായതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കും നീര ഉപയോഗിക്കാം. നീരയിൽനിന്നുള്ള മുല്യവർധിത ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കാവുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും അവയുടെ പാചക കുറിപ്പുകളും.

നാളികേര ശർക്കര ബർഫി



ചേരുവകൾ

ചിരകിയ നാളികേരം പൊടിച്ചത്	1 കപ്പ്
ശർക്കര പൊടിച്ചത്	അര കപ്പ്
ഏലയ്ക്കാ പൊടി	അര ടീ സ്പൂൺ
നെയ്യ്	അല്പം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു നോൺസ്റ്റിക്ക് പാൻ സ്റ്റൗവിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുക. തേങ്ങയും ശർക്കരയും ഇളക്കി ഇതിലേക്ക് ഇടുക. ശർക്കര ഉരുകി തേങ്ങയുമായി യോജിക്കുമ്പോൾ ഏലയ്ക്കാ പൊടി ചേർക്കുക. നന്നായി ഇളക്കി കൊണ്ടിരിക്കുക. മിശ്രിതം പാനിൽനിന്ന് വിട്ടുപോരുന്ന പാകത്തിൽ സ്റ്റൗവിൽനിന്നു മാറ്റി നെയ്യ് പുരട്ടിയ പ്ലേറ്റിലേക്ക് പകരുക. തണുത്തു കഴിയുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മുറിച്ചെടുക്കാം. അല്പം തണുത്തു കഴിയുമ്പോൾ ഉരുളകളാക്കി ഉരുട്ടി എടുക്കാം.

മലർ ലഡു



ചേരുവകൾ

ശർക്കര പാനി	1 കപ്പ്
-------------	---------

മലർ	4 കപ്പ്
ഏലയ്ക്കാപൊടി	കാൽ ടീ സ്പൂൺ
നാളികേരക്കൊത്ത് നെയ്യിൽ വറുത്തത്	1 ടീ സ്പൂൺ
എള്ള്	1 ടീ സ്പൂൺ
വറുത്ത പരിപ്പ്	1 ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു കടായിയിൽ ശർക്കര സിറപ്പ് ഒഴിക്കുക. സിറപ്പ് ചൂടാക്കി നൂൽ പാകമാകുമ്പോൾ അതിലേക്ക് വറുത്ത നാളികേരക്കൊത്തും ഏലയ്ക്കാപൊടിയും എള്ളും പരിപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ മലർ ചേർക്കുക. ഇതെല്ലാം വളരെ വേഗം ചെയ്യണം. മലരും സിറപ്പും എല്ലാം ചേർത്ത് നന്നായി യോജിക്കുമ്പോൾ ഉരുളകളായി ഉരുട്ടിയെടുക്കാം. കൈയിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ അല്പം അരിപ്പൊടി പുരട്ടിയാൽ മതി.

ശർക്കര കുക്കീസ്



ചേരുവകൾ

മെദ	200 ഗ്രാം
വെണ്ണ/ സസ്യ എണ്ണ	130 ഗ്രാം
പൊടിച്ച ശർക്കര	200 ഗ്രാം
ചുരണ്ടിയ നാളികേരം	75 ഗ്രാം
ബേക്കിങ് പൗഡർ	2 ടീ സ്പൂൺ
വാനില എസൻസ്	1 ടീ സ്പൂൺ
പൊട്ടാസിയം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ് ഉപ്പ്	1/4 ടീ സ്പൂൺ അല്പം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചിരകിയ നാളികേരം അവനിൽ അരമണിക്കൂർ ഉണക്കി മിക്സിയിൽ പൊടിച്ചു എടുക്കുക. മെദ, ബേക്കിങ് പൗഡർ, പൊട്ടാസിയം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ഒന്നിച്ച് നന്നായി ഇടഞ്ഞ് എടുക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ വെണ്ണ ഉരുക്കുക. ഇതിലേക്ക് എസൻസ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് നാളികേര പൊടി, ശർക്കര പൊടി എന്നിവ അടിച്ചു ചേർക്കുക. ഇത് ചുരുളാക്കി ഒരു സെന്റീമീറ്റർ കനത്തിൽ മുറിച്ചു എടുക്കുക. മുറിച്ചെടുത്ത കുക്കീസ് നെയ്തം പുരട്ടിയ ട്രേയിൽ വച്ച് 180 ഡിഗ്രിയിൽ ചൂടായിരിക്കുന്ന അവനിൽ നേർത്ത ബ്രൗൺ നിറം ലഭിക്കുന്നതു വരെ 15 - 20 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക. തണുത്ത ശേഷം പായ്ക്ക് ചെയ്യാം.

ആനി ഇപ്പൻ (കെമിസ്റ്റ്), അനീറ്റാ ജോയ്(ട്രെയ്നർ) സി. ഡി. ബി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, വാഴക്കുളം, ആലുവ