

നീര

അതിമധുരം; പോഷകദായകം

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഒരു വരം

തെങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പൂങ്കുലയിൽ നിന്ന് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതി ദത്ത ആരോഗ്യ പാനീയമാണ് നീര. പഞ്ചസാര, ധാതുക്കൾ, ലവണങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കലവറയാണിത്. ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് വളരെ താഴ്ന്ന തലത്തിൽ മാത്രം; ഏകദേശം കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയുടെ പകുതിയോളം (GI-35). നീരയും നീരയുൽപ്പന്നങ്ങളും പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദം.

നീരയെ മുഖ്യവർധനവിലൂടെ സിറപ്പ്, തേൻ, ശർക്കര തുടങ്ങി വിവിധ പദാർത്ഥങ്ങളാക്കി മാറ്റാം. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ പരമ്പരാഗതവും പാരമ്പര്യേതരവുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. നീര ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കാവുന്ന കേക്ക്, മീറായി എന്നിവയുടെ പാചക കുറിപ്പുകൾ.

നീര ശർക്കര കേക്ക്

ചേരുവകൾ

- മാവ്/ മൈദ - 450 ഗ്രാം
- വെണ്ണ/ സസ്യ എണ്ണ - 250 ഗ്രാം
- നീര ശർക്കര പൊടി/ സിറപ്പ് - 250 ഗ്രാം
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 3 ടീസ്പൂൺ
- മുട്ട - 5 എണ്ണം
- വാനില എസൻസ് - 1 ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മാവും ബേക്കിംഗ് പൗഡറും ചേർത്ത് കുഴയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് വെണ്ണ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ഉണ്ണി എന്നിവ കൂടി ചേർത്ത് വീണ്ടും കുഴയ്ക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ശർക്കര പൊടി അല്ലെങ്കിൽ സിറപ്പ് ചേർത്ത് കുഴയ്ക്കുക. മുട്ടവെള്ള അടിച്ചുപൊടിച്ചതും വാനില എസൻസും കൂടി ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഈ മിശ്രിതം കേക്ക് പാനിൽ ഒഴിച്ച് 180 ഡിഗ്രിയിൽ ചൂടാക്കി വച്ചിട്ടുള്ള അമ്പനിൽ 25-30 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്ത് എടുക്കുക.

നീര മീറായി

ചേരുവകൾ

- നീര സിറപ്പ് - 100 ഗ്രാം
- പാൽപൊടി - 75 ഗ്രാം
- വെണ്ണ - 10 ഗ്രാം
- കശുവണ്ടി പൊടിച്ചത് - 25 ഗ്രാം
- വാനില എസൻസ് - 1 ടീ സ്പൂൺ



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

നീര സിറപ്പ് നൂൽ പാകത്തിലേക്കും വരെ സ്റ്റാമ്പിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് പാൽപൊടിയും വെണ്ണയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് കശുവണ്ടി പൊടിച്ചതും എസൻസും ചേർക്കുക. തീ കുറച്ച് മിശ്രിതം നല്ല കട്ടിയാകും വരെ നന്നായി ഇളക്കുക. സ്റ്റാമ്പിൽ നിന്നു വാങ്ങി മുകൾഭാഗത്ത് പകരുക. നന്നായി ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആകൃതിയിൽ മുറിച്ച് ബട്ടർ പേപ്പറിലും പ്ലാമെ ഗ്ലാസ് പേപ്പറിലും പൊതിയുക.

