

रसोई से

ब्रान बिस्कट

| | | |
|---------------|---|-----------|
| आटा | – | 100 ग्राम |
| चोकर | – | 50 ग्राम |
| तेल | – | 10 ग्राम |
| नमक | – | 5 ग्राम |
| (स्वादानुसार) | | |
| अजवाइन | – | 1 ग्राम |
| बेकिंग पाउडर | – | 1/2 ग्राम |

विधि: सभी वस्तुओं को मिलाकर, पानी में अच्छी तरह गूंध लें। गोल या अपनी पसन्द का अकार दे कर, बेक करें।

लड्डू



| | | |
|--------------------|---|---------------|
| बेसन | – | 1/2 कटोरी |
| आटा | – | 1 कटोरी |
| तिल | – | एक बड़ा चम्मच |
| मूंगफली | – | एक बड़ा चम्मच |
| कृत्रिम मीठा पाउडर | – | स्वादानुसार |

विधि: बेसन, आटा, तिल और मूंगफली को अलग-अलग भून लें। तेल या घी डालने की आवश्यकता नहीं। मूंगफली को भूनने के बाद दरवरा पीस लें। सभी वस्तुओं को मिला कर बोटल या डिब्बे में बंद कर के रख लें। जब चाहें इस पाउडर में थोड़ा सा घी या तेल और दूध मिला कर स्वादानुसार कृत्रिम मीठा पाउडर मिला कर, लड्डू के रूप में बना कर रख लें। इस पौष्टिक पाउडर को आप सत्तू के रूप में भी ले सकते हैं। बच्चों के लिए और घर के अन्य सदस्यों के लिए आप शक्कर, गुड़ आदि का उपयोग कर सकते हैं। ●●●

संकलन : अमिता सिंह

पौष्टिक मठरी

| | | |
|-----------|---|--------------|
| आटा | – | 1/2 कटोरी |
| मैदा | – | 1/2 कटोरी |
| बेसन | – | 1/2 कटोरी |
| नमक | – | 1 छोटा चम्मच |
| सूखी मेथी | – | 2 बड़ा चम्मच |
| तेल | – | 2 बड़ा चम्मच |

विधि : सभी वस्तुओं को तेल के साथ अच्छी तरह मल लें। फिर पानी डाल कर गूंध लें। बहुत सख्त न गूंधे। मठरी के आकार में या चौकोर काट लें। तल