

வெந்தய பால் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

வெந்தயம்	- 3 தேக்கரண்டி
பச்சரிசி	- 1 கப்
பாசி பருப்பு	- 2 கப்
தேங்காய்	- 1/2 மூடி
பூண்டு	- 6 பற்கள்

செய்முறை:

முதலில் ஒரு கப் பச்சரிசி எடுத்து கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் 2 கப் பாசி பருப்பு, 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம் சேர்த்து 3 முறை தண்ணீர் ஊற்றி கழுவ வேண்டும். பின் இதனை ஒரு குக்கர் அல்லது பாத்திரத்தில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். பூண்டு பற்கள் 6 சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.

அதை நீங்கள் பாத்திரத்தில் வைத்து தண்ணீர் குறையும் வரை வேக விட வேண்டும். அரிசியானது அளவாக வெந்திருக்க வேண்டும்.

பிறகு 1/2 மூடி தேங்காய் எடுத்து திருகி கொள்ள வேண்டும், இதனை அரைத்து பாலாக எடுத்து கொள்ள வேண்டும். இந்த தேங்காய் பாலை வேக வைத்த அரிசியில் சேர்த்து கலந்து விட வேண்டும்.

இந்த கஞ்சியை காலை நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது. இரவு மற்றும் மதிய நேரத்தில் இந்த கஞ்சியை எடுத்து கொள்ளாதீர்கள்.

Probiotic Fenugreek Porridge | Mallika Badrinath |

<https://www.youtube.com/watch?v=hARxXCQiKg8>

Thengai Paal Poondu Vendhaya Kanji By Revathy Shanmugam

<https://www.youtube.com/watch?v=uX04f9y-gt8&t=85s>

Thengai Paal Poondu Vendhaya Kanji By Pricncy

https://www.youtube.com/watch?v=P_ppkdMtUY