માઉથ ફ્રેશનર

આપણે ભોજન પછી મુખવાસ ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. આ એક પારંપરિક મસાલો છે જે પાચનમાં મદદ કરે છે. એમાં સામાન્ય રીતે વરિયાળી, ધાણાની દાળ, અળસી, કોપરું, સાકર જેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મુખવાસ મોંની દુર્ગંધ દૂર કરે છે, પાચન સુધારે છે અને દાંતના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભકારક છે. ચાલો, ઘરે જ માઉથ ફ્રેશનર બનાવીએ...



પાન મુખવાસ ટ્રફલ્સ

સામ્રગી



10 નંગ નાગરવેલનાં પાન
2 ટેબલસ્પૂન ગુલકંદ
2 ટેબલસ્પૂન છીણેલું કોપરું
1 ટીસ્પૂન વરિયાળી
2 ટેબલસ્પૂન સમારેલાં કાજુ-બદામ-પિસ્તા
1 ટેબલસ્પૂન ટુટીફ્રૂટી
1/4 ટીસ્પૂન એલચી પાઉડર
200 ગ્રામ વ્હાઈટ ચોકલેટ

રીત



» પાનને ધોઈ, સાફ કરી બ્લાન્ચ કરો. એને મિક્સરમાં ગ્રાઈન્ડ કરી બારીક પેસ્ટ વાટો.

» એક બાઉલમાં પાનની પેસ્ટ, કાજુ, બદામ, પિસ્તા, ગુલકંદ, વરિયાળી, કોપરું, ટુટીફ્રૂટી અને એલચી પાઉડર મિક્સ કરી તેમાંથી નાના નાના બોલ્સ વાળો.



» બોલ્સને ફ્રીજમાં 15-20 મિનિટ સેટ થવા મૂકો.



» વ્હાઈટ ચોકલેટને ડબલ બોઈલર અથવા માઈક્રોવેવમાં પીગાળો.

» દરેક પાન બોલને વ્હાઈટ ચોકલેટમાં બોળી ઉપર થોડા નટ્સ ભભરાવી ફરી ફ્રીજમાં 20-30 મિનિટ ચોકલેટ સખત થાય ત્યાં સુધી મૂકો.



અનારદાણા-ગુલકંદ ગોળી

સામ્રગી



1/4 કપ સૂકા અનારદાણા / અનારદાણાનો પાવડર
2-3 ટેબલસ્પૂન ગુલકંદ
1 ટેબલસ્પૂન આમચૂર પાવડર / આંબલીનો જાડો પલ્પ
1 ટીસ્પૂન શેકેલું જીરું
1 ટીસ્પૂન વરિયાળી
1/4 ટીસ્પૂન મરી
1/2 ટીસ્પૂન સંચળ
1/2 કપ દળેલી ખાંડ
1-2 ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
1/4 ટીસ્પૂન એલચી પાવડર

રીત



એક કડાઈમાં જીરું અને વરિયાળીને ૧-૨ મિનિટ માટે સોડમ આવે ત્યાં સુધી કોરાં શેકી લો.



મિક્સર જારમાં અનારદાણા, શેકેલું જીરું, વરિયાળી અને મરી અધકચરા વાટો.



વાટેલા મસાલાને એક મોટા બાઉલમાં કાઢી તેમાં આમચૂર પાવડર, સંચળ, એલચી પાવડર અને દળેલી ખાંડ નાખો.



તેમાં ગુલકંદ અને લીંબુનો રસ નાખો. બધી સામગ્રીને બરાબર મિક્સ કરીને એક ઘટ્ટ અને નરમ લોટ જેવું મિશ્રણ તૈયાર કરો. જો તે બરાબર બંધાતું ન હોય અને વધુ સૂકું લાગે તો તેમાં થોડો વધુ લીંબુનો રસ અથવા સહેજ ગુલાબજળ ઉમેરો.



મિશ્રણમાંથી નાની ગોળીઓ વાળો. દરેક ગોળીને દળેલી ખાંડમાં (અથવા દળેલી ખાંડ અને ચપટી સંચળના મિશ્રણમાં) રગદોળો જેથી ગોળીઓ એકબીજા સાથે ચોંટી ન જાય.



* આ ગોળીઓને થોડા કલાકો માટે ખુલ્લી હવામાં સૂકાવા દો અથવા સીધી જ એરટાઇટ બરણીમાં ભરી લો.



ખજૂર મુખવાસ



સામ્રગી

1 કપ ખજૂર
1 ટીસ્પૂન જીરું
1 ટીસ્પૂન વરિયાળી
1 ટીસ્પૂન અજમો
1/4 ટીસ્પૂન હિંગ
1/4 ટીસ્પૂન સંચળ
1 ટીસ્પૂન લાલ મરચું
1 ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉડર
1 ટીસ્પૂન ચાટ મસાલો
1/4 ટીસ્પૂન સૂંઠ
1 ટેબલસ્પૂન દળેલી ખાંડ
1 ટીસ્પૂન મરી પાઉડર
1 ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ

રીત



» ખજૂરનાં ઠળિયાં કાઢી લાંબી ચીરી સમારો.
» એક પેનમાં જીરું, વરિયાળી અને અજમો કોરા જ શેકો અને ઠંડા કરી મિક્સરમાં બારીક ભૂકો કરો.
» એક બાઉલમાં કાઢી એમાં હિંગ, સંચળ, લાલ મરચું, આમચૂર પાઉડર, ચાટ મસાલો, સૂંઠ, મરી પાઉડર અને દળેલી ખાંડ નાખી મિક્સ કરો.



» તેમાં સમારેલાં ખજૂર નાખી બરાબર મિક્સ કરો જેથી મસાલો ચોંટી જાય. લીંબુનો રસ નાખી મિક્સ કરો.
» ખજૂર મુખવાસ તમે સ્ટોર કરી શકો છો.