











## मूँगफली और बादाम से बनाएं स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन

सर्दियों का मौसम चल रहा है, ऐसे में मूँगफली और बादाम जैसी चीजें सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। मूँगफली और बादाम से आप कई तरह के स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। आइए जानते हैं इनके कुछ खास रेसिपीज, जिन्हें आप आसानी से घर पर बना सकते हैं।

### 1. मूँगफली-बादाम हलवा

सामग्री  
मूँगफली: 100 ग्राम  
बादाम: 50 ग्राम  
घी: 2 चम्मच  
टूध: 1 कप  
चीनी: स्वादानुसार  
इलायची पाउडर: 1 चुटकी  
विधि  
मूँगफली और बादाम को हल्का भूंकर पीस ले। एक पैन में घी गर्म

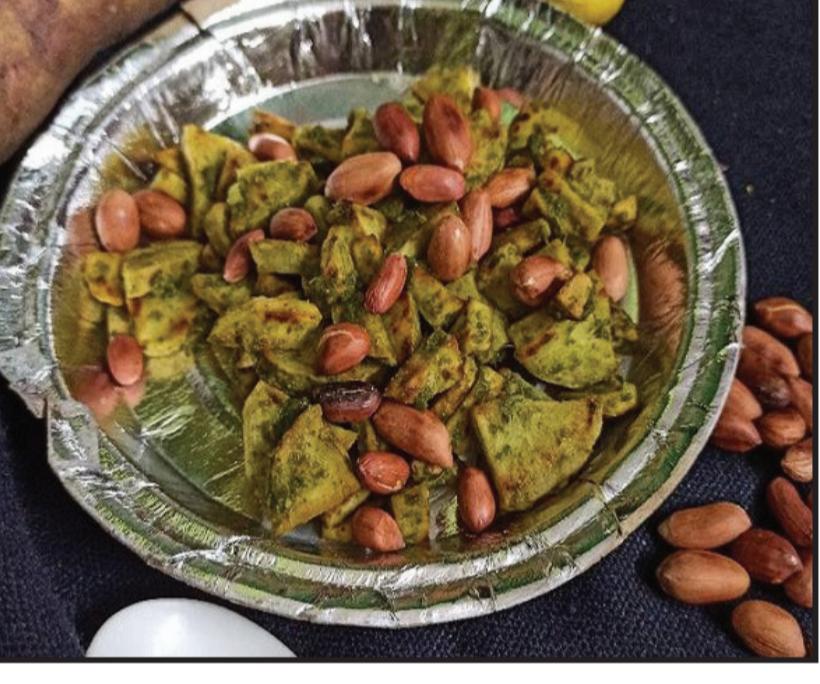
करें और इसमें मूँगफली-बादाम का पाउडर डालकर भूंकें। इसमें टूध और चीनी डालें और धीमी आंच पर पकाएं। जब हलवा गाढ़ा हो जाए, तो इसमें इलायची पाउडर डालें।

हराधनिया: 1 चम्मच  
नींबू का रस: 1 चम्मच  
नमक और चाट मसाला:  
स्वादानुसार  
विधि

शकरकंद को छोटे टुकड़ों में काट लें। इसमें भूंकी मूँगफली, हरा धनिया, नींबू का रस, नमक और चाट मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं। तैयार चाट को तुरत परोसें।

### 4. पीनट बटर

सामग्री  
मूँगफली: 1 कप  
शहद: 1 चम्मच  
तेल: 1 चम्मच (ऑप्शनल)  
विधि  
मूँगफली को हल्का भूंकर छिलका उतार लें। मूँगफली को मिलाकर पीस लें। इसमें शहद और तेल डालें और फिर से ब्लेंड करें। क्रीमी टेक्सचर आने तक पीसते रहें। आपका घर का बना पीनट बटर तैयार है। इसे ब्रेड या रोटी के साथ खाएं। मूँगफली या पीनट बटर खरीदते समय मिलावट का ध्यान रखें। हमेशा ब्राउंड और भरोसेमंद स्रोत से ही खरीदारी करें।



## आम की गुठली से बनाएं टेस्टी और क्रिस्पी मुखवास, स्वाद में होंगे बेहतरीन

आप आम की गुठली की सहायता से टेस्टी डिश बनाई जा सकती है। आज हम आपके साथ आम की गुठली के अंदर की बीज से चटपटे लच्छे बनाने की रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं। यह काफी टेस्टी और क्रिस्पी होते हैं।

गर्मियों में फूलों का राजा आम हर किसी को खाना पसंद होता है। इसमें कई विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य को तंदुरुस्त रखते हैं। हालांकि लोग आम खाने के बाद लोग गुठली को फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आम की गुठली भी कम फायदेमंद नहीं होती है। बल्कि आप आम की गुठली की सहायता से टेस्टी डिश बनाई जा सकती है। आज हम आपके साथ आम की गुठली के अंदर की बीज निकालें। अब कुकर में बीज और पानी डालकर 2 सीटी आने तक पकाएं। फिर बीज की रिक्न निकालकर इसको लंबे-लंबे स्लाइस में काटें।

सामग्री  
4 से 5 आम की गुठली  
लाल मिर्च पाउडर  
भूना जीरा पाउडर  
चाट मसाला  
काला सफेद नमक  
करें ये काम

सबसे पहले 4-5 आम की गुठली को अच्छे से धोकर बेकिंग ट्रे पर रखें। अब इसको 180 सेल्सियस पर कीरी 10 से 15 मिनट के लिए माइक्रोवेव में पकाएं। बेक करने से यह कड़क हो जाएगा और आराम से कट जाएगा। फिर इस गुठली के अंदर से आपको बीज निकालें। अब कुकर में बीज और पानी डालकर 2 सीटी आने तक पकाएं। फिर बीज की रिक्न निकालकर इसको लंबे-लंबे स्लाइस में काटें।

ऐसे बनाए गुठली के लच्छे

सबसे पहले एक पैन में तेल गर्म कर लें। अब इसके ऊपर से भूना जीरा पाउडर, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, काला नमक, नॉर्मल नमक डालें। इसको टॉस देने के बाद हल्का मिला दें। इस तरह से आम की गुठली से बना चटपटा लच्छा तैयार हो जाएगा।



## किचन में सिंक से आ रही है तेज बदबू, कॉफी का यह आसान नुस्खा आएगा काम

अमृन हम सभी को यह समझा ही नहीं आता कि इस बदबू से निजात पाने के लिए क्या किया जाए, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो अपनी मॉर्निंग कॉफी की मदद से अपनी इस समस्या का हल कर सकती हैं।

किचन में सिंक एक ऐसी जगह होती है, जिसमें गंदे बर्तन व झूंगा बग्गा होता है। जिसकी जगह से अक्सर किचन सिंक से गंदी बदबू आती है। जब किचन में ही वह बदबू फैलते देर नहीं लगती है। भले ही आप अपनी किचन को कितना भी आर्माइज्ड व साफ-सुधार रखती हों, लेकिन अगर सिंक से बदबू आ रही है तो ऐसे में आपकी सारी मेहनत बबांद होते देर नहीं लगती।

अमृन हम सभी को यह समझा ही नहीं आता कि इस बदबू से निजात पाने के लिए क्या किया जाए, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो अपनी

मॉर्निंग कॉफी की मदद से अपनी इस समस्या का हल कर सकती हैं। कॉफी आसापस की गंध को सोखने और उसे फ्रेश बनाने में मददगार है। तो चिलंग आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि आप कॉफी की मदद से किचन सिंक की गंदी बदबू को किस तरह दूर करें-

आपको किन-किन चीजों की जरूरत होगी-

इस्तेमाल की हुई कॉफी उबला हुआ पानी बेकिंग सोडा नींबू रस या सिरका काला नमक सफाई हो जाएगी और बदबू भी अच्छे से हटेगी। अब इसमें एक चम्मच बेकिंग सोडा उस कॉफी में मिलाओ। इससे पाइप की भी हल्की सफाई हो जाएगी और बदबू भी अच्छे से हटेगी। अब आप 2-3 चम्मच कॉफी का मिक्स सिंक के ड्रेन में डाल दो।

आप इसे ज्यादा ना डालें, नहीं तो पाइप जाम हो सकता है।

अब एक केंतली पानी उबले और फिर उस उबलते हुए पानी की डाल दो।

इससे कॉफी नीचे बही और गंदी भी साफ होगी। फ्रेशेनेस की खुशबू तुरंत महसूस होगी।

अगर बदबू बहुत ज्यादा है तो कॉफी डालने के बाद थोड़ा नींबू रस या सिरका डाल दो, फिर गर्म पानी डालो।

### कितनी बार इस्तेमाल करें

किचन सिंक की बदबू को दूर करने और उसे फ्रेश बनाने के लिए हमें एक बार करना काफी है। ध्यान रखें कि रोज या बहुत ज्यादा कॉफी डालने पाइप लॉक कर सकता है, इसलिए लिमिट में करें।

### इस बात का रखें ध्यान

अगर तुम्हारे घर का पानी धीरे बहता है या पहले से झेंजे धीमा है, तो ये टिक ना आजमाएं। साथ ही, हर बार ढेर सारा गर्म पानी डालना जरूरी है ताकि कॉफी नीचे ठीक से जाए।

## परफेक्ट तरीके से बेसन लड्डू बनाने के लिए फॉलो करें ये टिप्प

बेसन के लड्डू बाते समय धी डालने की टाइमिंग भी काफी मैटर करती है। कई बार लोग धी में पहले ही सारा धी डाल देते हैं। लेकिन आप स्टार्टिंग में थोड़ा धी डालो ताकि बेसन अच्छे से भुने। इसके बाद आप धी में ही थोड़ा-थोड़ा करके धी डालते रहो।

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जिन्हें मीठा खाना काफी पसंद होता है। अक्सर वे ना केवल बाजार से मिठाई लाकर खाते हैं, बल्कि



