



**തേനും
വിഭവങ്ങൾ**

ചക്ക തേൻ ഐസ്ക്രീം

ചേരുവകളും തയ്യാർ ചെയ്യുന്നവിധവും

- പുഴുങ്ങി അരച്ചെടുത്തു തണുപ്പിച്ച ചക്ക : 500 ഗ്രാം
- വെള്ളം വറ്റിച്ചെടുത്ത തണുപ്പിച്ച പാൽ : 1 ലി
- കസ്തൂർഡ് പൗഡർ : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- കൂവപ്പൊടി : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- തേൻ : 400 ഗ്രാം
- എസൻസ് : ആവശ്യത്തിന്
- ഐസ് ക്യൂബ്സ് : ആവശ്യത്തിന്
- ബീറ്റ് റൂട്ട് : 1 എണ്ണം (ചെറുത്)



500 ലിറ്റർ പാൽ ഒരു കട്ടിയുള്ള ചരവത്തിൽ എടുത്ത് അടുപ്പിൽ വച്ചു ചൂടാക്കുക. കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ, കൂവപ്പൊടി എന്നീ ചേരുവകൾ ചേർത്തിളക്കുക. കുറുകി വരുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ നിന്നും ഇറക്കി ഐസ് ഇട്ട ഒരു ചരവത്തിൽ ഇറക്കി വച്ചു തണുക്കുവാൻ അനുവദിക്കുക. അതിലേക്ക് ചക്ക അരച്ചത് ചേർക്കുക. തേനും ആവശ്യമെങ്കിൽ ബാക്കി പാലും എസൻസും ചേർത്തിളക്കുക. തണുത്തുകഴിഞ്ഞ് ചേരുവകൾ ഒരു മിക്സിയിൽ അടിച്ചു പതക്കുക. മിശ്രിതം ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക. 1 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മിശ്രിതം ഫ്രീസറിൽ നിന്നും എടുത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചു പതക്കുക (മയം വരുത്തുക). വീണ്ടും മിശ്രിതം ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക. വീണ്ടും 1 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് അടിച്ചു പതക്കുക (മയം വരുത്തുക). 4 തവണ ഇതാവർത്തിക്കുക ശേഷം ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

ഐസ് ടീ

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

വെള്ളം	:	3 കപ്പ്
തേയില	:	1 ടീ സ്പൂൺ
തേൻ	:	100 ഗ്രാം
പുതിന ഇല	:	ഒരു പിടി
ചെറുനാരങ്ങ	:	1 എണ്ണം



3 കപ്പ് വെള്ളം തിളപ്പിക്കുക. ആവശ്യത്തിനു തേയില ചേർത്ത് ചായ ഉണ്ടാക്കുക. വാങ്ങി താഴെ വക്കുക. അതിൽ കുറച്ച് പുതിന ഇല ഇട്ടു 10 മിനിറ്റ് അടച്ചു വച്ചു തണുക്കുവാൻ അനുവദിക്കുക. 10 മില്ലി നാരങ്ങ നീര് ചേർക്കുക, 100 ഗ്രാം തേൻ ചേർത്തിളക്കുക. മുകളിലത്തേ മിശ്രിതത്തിൽ നിന്നും തണുത്ത 1 1/2 കപ്പ് ചായ എടുത്ത് ഐസ് ട്രേയിൽ ഒഴിച്ച് ഫ്രീസറിൽ ഐസ് കട്ടയാക്കുക. മുകളിലത്തേ മിശ്രിതത്തിൽ നിന്നും തണുത്ത 1 കപ്പ് ചായ എടുത്ത് ഫ്രഡ്ജിൽ വച്ചു നന്നായി തണുപ്പിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസിൽ കുറച്ചു തണുത്ത ചായ ഒഴിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ കുറച്ചുകൂടി തേനും നാരങ്ങ നീരും കൂടി ചേർക്കുക, ആവശ്യത്തിനു ഐസ് ചായയിൽ ഇടുക, 3-4 പുതിന ഇല വിതറുക. നാരങ്ങ മുറിച്ചുലകരിക്കുക. സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ചു കുടിക്കുക.



ഹണി വിനാഗിരി (ഹണിഗർ)

ചേരുവകളും തയ്യാർ ചെയ്യുന്ന വിധവും

തേൻ : 1 കിലോ
പച്ചവെള്ളം : 5 ലിറ്റർ

തേനിൽ വെള്ളം ചേർത്ത് ഒരു ഭരണിയിൽ ഭദ്രമായി അടച്ച സൂക്ഷിക്കുക. 41 ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ മുകളിൽ കാണുന്ന പാട എടുത്തു മാറ്റുക. മിശ്രിതം ആവർത്തിച്ച് അരിച്ച് മട്ട് ഊറ്റി കളയുക.



തേൻപഴ ജാം

ചേരുവകളും തയ്യാർ ചെയ്യുന്നവിധവും

പഴുത്തു പാകമായ കൈതച്ചക്കപ്പഴം വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞു നറുക്കിയത് 1 കിലോ

തേൻ	:	1 കിലോ
ഡ്രൈഫ്രൂട്ടുകൾ നറുക്കിയത്	:	200 ഗ്രാം
ഗ്രാനൂ	:	3 എണ്ണം
കറുവപ്പട്ട	:	1 കഷണം
ഏലക്ക	:	3 എണ്ണം



ഒരു ചുവടുകുട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ പഴുത്തു പാകമായ കൈതച്ചക്കപ്പഴം വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞു നറുക്കി ഇടുക. അടുപ്പിൽ വച്ച് നന്നായി ഇളക്കി വേവിച്ച് വെള്ളം വറ്റിച്ചെടുക്കുക. അതിൽ ഗ്രാനൂവും കുറുവപ്പട്ടയും ഏലക്ക, കുരുമുളക് ഇവ പൊടിച്ച് ചേർത്തിളക്കി വാങ്ങി താഴെ വച്ചു തണുത്തു കഴിഞ്ഞ് തേൻ ചേർത്തിളക്കി കുപ്പിയിലാക്കി സൂക്ഷിക്കാം.



ഹണി കേക്ക്

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

മൈദമാവ്	:	500 ഗ്രാം
മുട്ട	:	2 എണ്ണം
തൈര്	:	1/2 കപ്പ്
തേൻ	:	300 ഗ്രാം
കരുവപ്പട്ടപ്പൊടി	:	2 ടീ സ്പൂൺ
ബേക്കിങ്ങ് പൗഡർ	:	2 ടീ സ്പൂൺ
ഓറഞ്ച് തൊലി	:	
ഉണക്കി പൊടിച്ചത്	:	1 സ്പൂൺ
ബട്ടർ	:	250 ഗ്രാം
ബേക്കിങ്ങ് സോഡ	:	1/2 സ്പൂൺ

മൈദമാവ്, കരുവപ്പട്ടപ്പൊടി,
 ബേക്കിങ് പൗഡർ, ഓറഞ്ച്
 തൊലി ഉണക്കി പൊടിച്ചത്,
 ബേക്കിങ് സോഡ എന്നിവ
 ഒരു അരിപ്പയിലരിച്ചെടുത്തു
 നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. മു
 ത്തയുടെ വെള്ളമാത്രം എടുത്ത്
 നന്നായി അടിച്ചു പതയ്ക്കുക.
 അതിലേക്ക് തേൻ ചേർത്ത്
 നന്നായി ഇളക്കിയോജിപ്പി
 ക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക്
 ബട്ടർ ചേർത്തിളക്കുക, തൈര്,
 കൂടി ചേർത്തിളക്കി നന്നായി
 അടിച്ചു യോജിപ്പിക്കുക. ഒന്നാമത്തേയും രണ്ടാമത്തേയും കൂട്ടുകൾ
 ചേർത്തിളക്കുക. അല്പം ഉപ്പുപൊടി കൂടി ചേർത്തിളക്കി ബട്ടർ പുര
 ടിയ പാത്രത്തിൽ ഒഴിച്ച് നേരത്തെ ചൂടാക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന ഓവനിൽ
 350 ഡിഗ്രി ചൂടിൽ 35 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക.



ബ്രഹ്മി - നെല്ലിക്ക തേൻ ജ്യൂസ്

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

നെല്ലിക്ക	:	5 എണ്ണം
ബ്രഹ്മി	:	200 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി	:	1 കഷണം
തേൻ	:	2 ടീ സ്പൂൺ



നെല്ലിക്ക കഴുകി വൃത്തിയാക്കി കുരു കളയണം. ബ്രഹ്മി കഴുകി എടുക്കണം. ഇവ രണ്ടും ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് ജ്യൂസറിൽ അടിച്ചു എടുക്കണം. തേൻ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.



കറ്റാർവാഴ തേൻ ജ്യൂസ്

ശരീരത്തിന്റെ ചൂടുകുറ്റി പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുന്നു. മികച്ച ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്.



ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

കറ്റാർവാഴയുടെ പശ്ചിമ	:	100 ഗ്രാം
സാലഡ് വെള്ളരിയുടെ		
തൊലികളുണ്ട് കഷണങ്ങൾ		
ആക്കിയത്	:	100 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി തൊലി കളുണ്ട്		
അരിഞ്ഞെടുത്തത്	:	20 ഗ്രാം
തേൻ	:	50 ഗ്രാം

കറ്റാർവാഴ പൾപ്പ് ജ്യൂസിൽ അടിക്കുക. കുട്ടത്തിൽ ഇഞ്ചിയും സലാഡ് വെള്ളരിയും അടിച്ച ചേർക്കണം തേനും കൂട്ടിച്ചേർത്തുപയോഗിക്കുക.



ബനാന സൂത്തി

കലോറി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം 1960 മുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

പൂവൻപഴം	:	50 ഗ്രാം
കട്ടത്തൈര്	:	70 മി. ലി
ഐസ് പൊടിച്ചത്	:	2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
തേൻ	:	60 ഗ്രാം
ഗ്ലൂക്കോസ് പൗഡർ	:	1 ടീ സ്പൂൺ



എല്ലാ ചേരുവകളും യോജിപ്പിച്ച് മിക്സിയിൽ നന്നായി അടിച്ചു പരയ്ക്കുക. ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചു തണുപ്പിക്കുക. ഗ്ലാസിൽ ഒഴിച്ച് അലങ്കരിച്ച് ഗ്ലൂക്കോസ് പൊടി മുകളിൽ വിതറി ഉപയോഗിക്കുക.



ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് സൂത്തി

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

ക്യാക്കർ ഓട്സ്	:	3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
പഴം (റൊബസ്റ്റ്)	:	40 ഗ്രാം
ഓറഞ്ച് അല്പികൾ		
കുരുവും പാടയും		
നീക്കിയത്	:	40 ഗ്രാം
കട്ടത്തൈര്	:	70 മി. ലി
ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്	:	1 ടീ സ്പൂൺ
തേൻ	:	50 ഗ്രാം
തേൻ കട്ട പൊടിച്ചത്	:	1 ടീ സ്പൂൺ

ഒന്നു മുതൽ ആറു വരെയുള്ള ചേരുവകൾ മിക്സിയിൽ അരച്ച് പതച്ച് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസിൽ ഒഴിക്കുക. ഐസ് ക്യൂബ്ബ്സും തേൻകട്ടയും പൊടിച്ച് മുകളിൽ വിതറുക. അലങ്കരിച്ചുപയോഗിക്കുക.



ഹണി കോള

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

തേൻ	:	50 ഗ്രാം
ഇഞ്ചിനീര്	:	15 മി ലി
നാരങ്ങനീര്	:	5 മി ലി
വെള്ളം	:	200 മി ലി
ഏലക്കപ്പൊടി	:	അല്പം

ചേരുവകൾ കൂട്ടി യോജിപ്പിക്കുക തണുപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുക.



ഹണി കോള

ചുടുവാത നിവാരിണി

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

ശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണ	:	1 കി
കൊടിത്തണ്ട്	:	2-3 എണ്ണം
മഞ്ഞൾ	:	2-3 കഷണം
ശീലാന്തിത്തൊലി	:	25 ഗ്രാം
തേനീച്ചമെഴുക്	:	200 ഗ്രാം

ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പിൽ വച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ എണ്ണ ഒഴിക്കുക. നന്നായി ചൂടായി തിളച്ചു കഴിഞ്ഞ് കൊടിത്തണ്ട് ചതച്ചത്, മഞ്ഞൾ, ശീലാന്തി എന്നിവ ചികി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർത്ത് പതവറ്റിച്ച് മണൽപ്പരുവം മുറുക്കി വാങ്ങി അരിച്ചെടുക്കണം. ഈ എണ്ണയിലേക്ക് 200 ഗ്രാം തേനീച്ച മെഴുകു ചേർത്തുരുക്കി തണുക്കുമ്പോൾ കുപ്പിയിലാക്കി എടുക്കാം



ജാതിക്ക തേൻ വൈൻ

ചേരുവകളും തയ്യാർചെയ്യുന്ന വിധവും

ജാതിക്കത്തൊണ്ട്	:	1 കി
തേൻ	:	2 കി
വെള്ളം	:	2 ലി
യീസ്റ്റ്	:	10 ഗ്രാം
ഗോതമ്പ്	:	100 ഗ്രാം
കോഴി മുട്ടയുടെ വെള്ള	:	2 മുട്ടയുടേത്

ജാതിക്കത്തൊണ്ട് നന്നായി കഴുകി കഷണങ്ങളാക്കുക. വൃത്തിയുള്ള ഭരണിയിൽ ജാതിക്കത്തൊണ്ടും തേനും ഗോതമ്പും പല നിരകളായി നിരത്തുക. ഇതിനു മുകളിലായി യീസ്റ്റും വെള്ളവും ഒഴിക്കുക. ഭരണിയുടെ മൂക്കാൽ ഭാഗമേ നിറയ്ക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഭരണി മൂടി കെട്ടി വയ്ക്കണം. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും വൈകിട്ടും മരത്തവികൊണ്ടിളക്കണം. ഏഴു ദിവസം ഇങ്ങനെ ചെയ്ത ശേഷം ഒരു മാസം അനക്കാതെ വയ്ക്കണം. ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം മുട്ടയുടെ വെള്ള അടിച്ചത് മുകളിൽ ഒഴിച്ച് 10 ദിവസം കൂടി അനക്കാതെ വയ്ക്കുക. വൈൻ മസ്ലീൻ തൂണിയിൽ കൂടി അരിച്ചെടുത്ത് നിറമുള്ള കുപ്പിയിലാക്കിവയ്ക്കുക. ഒരു മാസം വരെ വച്ചിരുന്ന ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.