

साहित्य: Cake Recipe in Marathi

१. १ कप कोमट दूध
२. १ कप खिसलेला गुळ
३. १ पिकलेले केळ -बारीक चकत्या करून घेणे
४. बिया काढलेले ४ खजूर
५. १/२ कप दही
६. २ कप गव्हाचे पीठ
७. १ चमचा बेकिंग पावडर
८. २ चमचे तेल

Cake ची कृती:

१. वर दिलेल्या साहित्या पैकी दूध,गुळ, खजूर आणि केळ १५ मिनिट एकत्र भिजत ठेवावे.
२. १५ मिनिटानंतर सगळी जिन्नस मिक्सर मधे बारीक करून घ्यावी.
३. कुकर ची रिंग आणि शिट्टी काढून गैस वर तापवण्यासाठी ठेवावा.
- ४.त्यानंतर त्यामधे गव्हाचे पीठ, बेकिंग पावडर ,तेल व्यवस्थित मिसळून घ्यावे. मिश्रणात गाठ रहायला नको.
५. मिश्रण अधिकच घट्ट वाटत असेल तर थोड दूध टाकू शकता.
६. Cake साठीमिश्रण जास्त घट्ट नको आणि पातळ ही नको.
७. एक पातेल घेवून त्याला तूप लावून मिश्रण त्यात टाकावे.
८. आता तुम्ही dryfruit टाकू शकता आणि २० मिनिट साठी कुकर ठेवावा.
९. २० मिनिट नंतर केक जाला की तपासून पहावा.
१०. ५ मिनिट कुकर मधेच ठेवावा आणि ५ मि ने बाहेर काढून पातेल एक प्लेट मधे उलटे करुण केक अलगद काढून घ्यावा.
११. आणि तुमचा हेल्थी, पोष्टिक ,बिना साखर,बिना अंड चा ह्या Cake तैयार आहे!!!

ह्या केकची वैशिष्ट्ये

मैदाला तुम्ही एक विष म्हणू शकता. त्याच्या अति सेवनाने संधिवात, हृदयरोग,मधुमेह,रोगप्रतिकार शक्ती कमी होवून वारंवार आजारी पडण्याची शक्यता वाढते .हाडातील कॅल्शियम पूर्णपणे नाहीसे करते व हाडे कमजोर होतात अशा मैदा पासून दोन हात दूर राहण्यासाठी या केक मधे खास गव्हाचे पीठ वापरले आहे. आणि मधुमेहचा धोका ज्याना आहे ते लोक सुद्धा हा केक खावू शकतात कारण हा Cake आहे शुगर फ्री!!