


LIFE  HEAL		
Steel Cut Oats		
स्टील कट ओट्स		
स्टील कट ओट्स		150gm
बादाम		20gm
काजू		20gm
अखरोट		20gm
खजूर पेस्ट		150gm
बादाम दूध		1L
कैसे बनाए		
1) ओट्स को 500ml पानी में उबाल लें		
2) अब ओट्स में एक लीटर बादाम दूध मिलाकर 5-7 मिनट तक पका लें		
3) अब ओट्स में बादाम, काजू, अखरोट को बारीक काट कर मिला लें		
4) अब खजूर के पेस्ट को डाल कर ओट्स को अच्छी तरह मिला लें और गैस बंद कर लें		