

LIFE  HEAL			
Rose Phirni			
रोज़ फिरनी			
ब्राउन राइस	1/3 कप		
बादाम का दूध	1 1/2 कप		
खजूर का पेस्ट	4 tsp		
काजू का पेस्ट	3 1/2 tsp		
बादाम के टुकड़े	2 tsp		
चीनी	2 1/2 tsp		
गुलाब जल	3 1/2 tsp		
कैसे बनाए			
1) 3-4 छोटे भिगोए हुए ब्राउन राइस को मिक्सी में डाल कर दरा दर पीस लें			
2) पैन को मीडियम आंच पर रख रक बादाम का दूध डाल गरम कर लें और उबाल आने पर दूध में खजूर का पेस्ट और काजू का पेस्ट डाल कर मिला लें			
3) अब चीनी डाल दें और मिलाए और एक मिनट तक पका लें			
4) अब मिक्सी में पिसा हुआ ब्राउन राइस डाल दें और 5-6 मिनट तक पकाए			
5) अब गुलाब जल मिला लें और बादाम के टुकड़े डाल दें और दो मिनट पका कर पैन को उतार लें			