











### వంటెలు

## క్యారెట్-డేట్ కేక్

#### కావలనినవి

మైదా - అరకప్పు, బెంగింగ్ పొడార్ - పావతీస్సూన్, నూనె - పావకప్పు, పంచదార పొడి - అరకప్పు, కోడిగుడ్డు - ఒకటి, సోడా పొడార్ - పావతీస్సూన్, వెనీలా - అరకప్పు టీస్సూన్, తెనె - అరపొవ కప్పు, క్యారెట్ తరువు - అరకప్పు, బుర్జురం ముక్కలు - పావ కప్పు,



తీస్పుస్టు వస్త్రిందంటే చాలు కమ్మని కేకులు నోరూలిస్తాయి. అయితే కేకులను బయట కొనడం కన్నా ఇంట్లో తయారుచేసుకోవడం ఉత్తమం. షైగా కెక్కల తయారీ చాలా సులభం. వెనీలా, క్యారెట్-డేట్, రాగి చాకొలెట్ కేక్.

మల్వీన్ కేక్... ఇలా మీకు నచ్చిన కెక్కను ఈ క్రిస్టస్ పండగ వేళ టై చేయండి.

చీసిపెప్పు - పావ కప్పు, దాల్చినపెక్క, లవంగాలు, జాజియాపొడి - అర టీస్సూన్.

తయారీ కోడిగుడ్డును గలుళ్ళిట్లు సొనను వేరు చేసి చేసి పెట్టుకోవాలి.

♦ ఒక పాతులో సైడా పిండి తీసుకుని అందులో ఫర్జుర్ క్యారెట్ తరువు, దాల్చినపెక్క, లవంగాలు, జాజికాయ పొడి వేసి కలపాలి.

♦ ఒక పాతులో సైడా పావ కప్పును, సోడా పొడార్, వెనీలా ఎసెన్స్, తేనె వేసి కలియపెట్టాలి.

♦ పంచదార, నూనె కలపి పోసి కలపాలి.

♦ ఇప్పుడు ఒక మండపాలి పాన్లో మిశ్రమాన్ని వేసి అంతా సమంగా అయ్యోలా పరచాలి.

♦ ప్రతి హైడ్రో ఏపెన్లో 180 డిగ్రీల ఉప్పోగ్రత వద్ద 35 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బేటీ చేయాలి.

♦ బయటకు తీసి ముక్కలుగా కోసి సర్వు చేసుకోవాలి.

#### క్యారెట్లో

పోప్ కష ఖలులు

(100గ్రాములలో)

క్యాలారీలు - 41

ప్రోటీన్ - 0.9గ్రా

కార్బోహైడ్రేట్లు 9.6గ్రా

## రాగి చాకొలెట్ కేక్

#### కావలనినవి

రాగి పిండి - ఒక కప్పు, కోడా పొడార్ - మూడు తీస్పులేస్సూన్, వెన్ను - పావ కప్పు, నూనె - చెందు తీస్పులేస్సూన్, పాలు - అరకప్పు, క్యారెట్-డేట్, రాగి చాకొలెట్ కేక్ - అర టీస్సూన్, బెంగింగ్ సోడా - అర టీస్సూన్.



చీక్కల పాలు - అరకప్పు, వెనీలా ఎసెన్స్ - అర టీస్సూన్.

తయారీ విధానం

♦ రాగిపిండి, కోడా పొడార్ బెంగింగ్ పొడార్, బెంగింగ్ సోడా, ఉప్పులు జల్లించ పట్టుకుని పట్టున పెట్టుకోవాలి.

♦ ఒక పాతులో చీక్కల పాలు తీసుకుని అందులో వెన్ను సూనె వేసి బాగా కలియపెట్టుకోవాలి.

♦ ఇప్పుడు జల్లించ పట్టు పెట్టుకున్న రాగిపిండి, కోడా పొడార్, బెంగింగ్ సోడా, ఉప్పులు వేసి బాగా కలియపెట్టాలి.

♦ ఒక పాన్లో ఈ మిశ్రమం తీసుకుని, ప్రైస్టీ ఏవెలో 180 డిగ్రీల సంథితే వద్ద 20 నిమిషాల పాటు బేటీ చేస్తే రాగి చాకొలెట్ కేక్ రెడీ.

#### రాగిపిండిలో...

క్యాలారీలు - 354

ప్రోటీన్ - 13గ్రా

కార్బోహైడ్రేట్లు - 80గ్రా

## రావణి కేక్

#### కావలనినవి

సూనె - 100ఎం.ఎల్, పంచదారపొడి - అరకప్పు, కోడిగుడ్డు - రెండు, నారింజ రసం-కొద్దగా, ఎసెన్స్ - పావ టీస్సూన్, పెరుగు - ఒక కప్పు, రవ్వు - ఒక కప్పు, పంచదార పొడార్ - అరకప్పు, కొడిగుడ్డు - రెండు, నిమ్మురసం - ఒక టీస్సూన్, పొల్కులు - అర టీస్సూన్, పొల్కులు - అర టీస్సూన్, పొల్కులు - అర టీస్సూన్, పొల్కులు - గార్ఫ్రెండ్ కోస్టు.

#### సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్పు, దాల్చినపెక్క - చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసెంస్..

పంచదార - ముప్పొవ కప్పు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సురు కప్





























