

వంటిల్లు

క్యారెట్-డెట్ కేక్

చాపలినినవి

మైదా - అరకప్పు, బేకింగ్ పొడర్ - పొప్పునీస్సు; సూనె - పొప్పుప్పు, పంచదార పొడి - అరకప్పు, కేడిగుడ్సు - వక్రె, సోడా పొడర్ - పొప్పునీస్సు. మెల్లి - అరపొపు టీస్సుక్, తెల్లి - అరపొపు కప్పు. క్యారెట్ తురుము - అరకప్పు, పుర్షురం మాత్రము - పొప్పు కప్పు.

శీధిపుప్పు పొప్పు కప్పు, దార్చినిట్టు, లపంగాలు, జాలీయాపొడి - అర టీస్సుక్.

తయారీ

- ◆ కేడిగుడ్సు వగంకెళ్లి తెల్ల సొనును వేయ వేసి వేసి పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో మైదా హింది తీమును అందులో ఫర్జార్. క్యారెట్ తురుము, దార్చినిట్టు, లపంగాలు, జాలీయాపొడి వేసి కలపాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో గడ్డ పుర్షును, సోడా పొడర్, మెల్లి ఎన్ట్రీ, రైన్ వేసి కలియిస్తూ.
- ◆ పంచదార, సూనె కలిపి పోని కలపాలి.
- ◆ ఇప్పుడు ఒక మండపాలి పొక్కో మిత్రమాన్ని వేసి అంతా సుమంగా అయ్యో పరచాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో పెల్లుకొల్పి పొక్కో మిత్రమాన్ని వేసి 45 నిమిషాల పాటు వేయ వేయాలి.
- ◆ ఇయిటు తీసి ముక్కులుగా కోని స్వీ చేసుకేవాలి.

క్యారెట్ లో

పోప్ వాయిదా
(100గ్రామమాత్రి)
క్యాలారీ - 41
ప్రోటీన్ - 0.9గ్ర
కార్బోక్రైట్ - 1.1గ్ర

రాగి చాకొలెట్ కేక్

చాపలినినవి

రాగి పొడి - ఒక కప్పు, కోడా పొడర్ - మూడు దేబ్బలీన్సున్నా, మైన్ - పొప్పు కప్పు, పంచదార పొడి - అర టీస్సుక్, బేకింగ్ సోడా - అర టీస్సుక్.



రిష్టులో పొప్పు - అరకప్పు, మెల్లిలో పొస్ట్రో - అర టీస్సుక్.

తయారీ విధానం

- ◆ రాగిపొడి, కోడా పొడర్ బేకింగ్ పొడర్, సోడా, ఉప్పును జల్ది వచ్చుకును పుట్టున పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పు తీముని అందులో వెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఇప్పుడు ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, రాగిపొడి, కోడా పొడర్, బేకింగ్ పొడర్, సోడా, ఉప్పును జల్ది వచ్చుకును పుట్టున పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున వ్యాపారిలో వెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున వ్యాపారిలో వెల్లుకోవాలి.

ఇంగ్లిష్ పోటీ...
క్యాలారీ - 354
ప్రోటీన్ - 13గ్ర
కార్బోక్రైట్ - 80గ్ర

రావణి కేక్

చాపలినినవి

సూనె - 100గ్రామీలు, పంచదారపొడి - అరకప్పు, కేడిగుడ్సు - రెండు, నారింజ రసం - కెర్కా, ఎన్ట్రీ - పొప్పు టీస్సుక్, పెల్లుగు - ఒక కప్పు, రప్పు - ఒక కప్పు, మైదా - అరకప్పు, కేడిగుడ్సు - రెండు, దీస్సున్నా, సోడా పొడర్ - పొప్పునీస్సు, ఉప్పు - తగినంత బాదం పటులు - గార్లిష్ కోసం.

పంచదార - ముఖ్యాపు కప్పు నీళ్లు - కటబెగ్గుర కప్పు, దార్చినిట్టు - చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

బక్కలీ, నిమ్మరుసం - కెర్కా.

తయారీ విధానం

- ◆ మూందుగా ఉప్పెలో కటబెగ్గురును ద్రిష్టిక్క వేసి పెల్లుకోవాలి.
- ◆ మీట్, బేకింగ్ పొడర్, సోడా పొడర్, ఉప్పును జల్ది వచ్చుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పు తీముని అందులో నారింజ రసం, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున పెల్లుకోవాలి.

తయారీ కోసం

- ◆ ఒక పొత్తులో అన్ని ఉప్పులను వెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఇప్పుడు ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున పెల్లుకోవాలి.
- ◆ ఒక పొత్తులో రిష్టు పొప్పును, మెల్లిలో పొస్ట్రోను, ప్రోటీన్ ఏప్పెల్ లో పెల్లుకొల్పి పుట్టున పెల్లుకోవాలి.

తయారీ కోసం

బక్కలీ, నిమ్మరుసం - కెర్కా.

పంచదార పొడి - అరకప్పు, కేడిగుడ్సు - రెండు, నారింజ రసం - కెర్కా, ఎన్ట్రీ - పొప్పు టీస్సుక్, పెల్లుగు - ఒక కప్పు, రప్పు - ఒక కప్పు, మైదా - అరకప్పు, కేడిగుడ్సు - రెండు, దీస్సున్నా, సోడా పొడర్ - పొప్పునీస్సు, ఉప్పు - తగినంత బాదం పటులు - గార్లిష్ కోసం.

పంచదార - ముఖ్యాపు కప్పు నీళ్లు - కటబెగ్గుర కప్పు, దార్చినిట్టు - చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

చిన్నముక్కలు, టమింగ్ -

