

# Times Today BD

সিনিয়র রিপোর্টার | লাইফস্টাইল | 05 April, 2025

গরমে নানান ধরনের পানীয় আমাদের শরীর মনে প্রশান্তি এনে দেয়। যখনই পিপাসা পাচ্ছে তখনই দোকান থেকে কোমল পানীয় কিনে  
খাচ্ছেন। এতে মনে প্রশান্তি আসলেও শরীরের মারাত্মক ক্ষতি করছে। এজন্য ফলের রস খেতে পারেন।

এখন কাঁচা আমের মৌসুম। কাঁচা আমের নানান ধরনের শরবত তৈরি করা যায়। যা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো সেই সঙ্গে তৃষ্ণা মেটাতে। আসুন জেনে নেওয়া  
যাক কাঁচা আমের আম পান্নার রেসিপি-

উপকরণ

- কাঁচা আম ২টি
- গুড় ২ টেবিল চামচ
- ভাজা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ
- গোলমরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ
- বিট লবণ এক চিমটি
- বরফ কিউব পরিমাণমতো
- পুদিনা পাতা ৩-৪টি

পদ্ধতি

প্রথমে চুলায় অল্প আঁচে কাঁচা আম পুড়িয়ে নিন। আমের খোসা কালো হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। এবার ঠান্ডা করে নিন। যখন আম পুরোপুরি  
ঠান্ডা হয়ে যাবে তখন আম খোসা ছাড়িয়ে নিন। হাত দিয়ে চটকে বীজটিকে আলাদা করুন।

এবার আম ব্লেন্ডারে নিয়ে তার সঙ্গে জিরা গুঁড়া, বিট লবণ, গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবণ দিন। গুড় যোগ করুন। সব কিছু একসঙ্গে ব্লেন্ড করুন। ব্লেন্ড করা মিশ্রণটিকে  
ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করুন। ঠান্ডা হলে গ্লাসে দুই টেবিল চামচ পাল্প নিয়ে ঠান্ডা পানি যোগ করুন। কিছু বরফের কিউব দিন। উপরে জিরা গুঁড়া ছিটিয়ে, পুদিনা পাতা  
দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 16:44

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/328775807>