



HOMEMADE FROZEN TREATS

**#IAmThe
BestMom**



Author
Dr Anuj Rastogi

"A child's life is like a piece of paper. Everything we do will leave a mark. Choose to leave back happy colors"

एक दिन में कम से कम 2 बार प्रोटीनयुक्त आहार लेना अच्छा होता है। शरीर को सही मात्रा में आवश्यक प्रोटीन देने के लिए कई तरह की चीजें खाना जरूरी होता है। आयु के अनुसार प्रोटीन की मात्रा इस प्रकार है:

1 से 3 वर्ष के बच्चे के लिए	=	1.2 gm/day
4 से 8 वर्ष के बच्चे के लिए	=	19 gm/day
9 से 13 वर्ष के बच्चे के लिए	=	34 gm/day
14 से 18 वर्ष के बच्चे के लिए	=	52 gm/day

कुछ बच्चे picky eaters होते हैं जिसके कारण उनकी प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता की पूर्ति नहीं हो पाती है, उसके लिए कुछ उच्च प्रोटीन की आइसक्रीम बनाने की विधियाँ आगे दी गई हैं।

सेब दालचीनी आइसक्रीम Apple cinnamon Ice Cream

सामग्री:— सेब व दालचीनी फलेवरिंग के लिये: सेब—2 कप छिले व कटे, चीनी—4 टेबल स्पून व दालचीनी पाउडर—1 चम्मच।

आइसक्रीम के लिये: दूध—2 कप, चीनी—1/2 कप, पाउडर दूध—1 कप व ताजी क्रीम—1 कप।

विधि:— आइसक्रीम: दूध व चीनी को मिलाकर एक बर्तन में डालकर गर्म कर लें और जब तक पकाये जब तक चीनी घुल नहीं जाती। गैस को बंद कर दे और उसमें दूध पाउडर मिलाकर बर्तन को हिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें। जब यह मिश्रण पूरी तरह ठंडा हो जाये तो इसमें क्रीम मिला दे और अच्छे से मिश्रण को मिला लें। मिश्रण को एक आइसक्रीम बर्तन में डालकर ढक्कन लगाकर बंद कर के फ्रिज में रखे जब तक वह सेट नहीं हो जाती।

सेब व दालचीनी फलेवरिंग: सभी सामग्री को एक बर्तन में डालकर उसमें 1/4 कप पानी मिलाकर जब तक हल्की आंच पर पकाये जब तक सेब मुलायम नहीं हो जाते। फिर उसे ठंडा होने दें।

विधि: आइसक्रीम के मिश्रण को ब्लेन्डर में डालकर जब तक चलाये जब तक वह मुलायम व क्रीमी नहीं हो जाता। फिर उसमें सेब व दालचीनी फलेवरिंग मिक्स कर दे और अच्छे से मिलायें। फिर मिश्रण को आइसक्रीम कन्टेनर में कर ढक्कन लगाकर फ्रिज में रखे जब तक वह ठोस नहीं हो जाता। जब वह पूरी तरह से जम जाये तो फ्रिज से निकाल कर परोस दें।



शरीफा आइसक्रीम Custard Apple Ice Cream

सामग्री: मिल्क—2 कप, मिल्क पाउडर—1 कप, ताजी क्रीम—1/2 कप, चीनी का पाउडर—1/3 कप, वैनिला सार—1 चम्मच व कस्टर्ड एप्पल पल्प—3/4 कप।

विधि: सभी सामग्रीयों को एक साथ मिला ले केवल कस्टर्ड एप्पल पल्प को छोड़कर। सभी सामग्रीयों को अच्छे से मिलाये और फिर उसमें कस्टर्ड एप्पल पल्प भी मिला दें और सभी को अच्छे से मिलाये। फिर इस शोरबे को एक कन्टेनर में डालकर ढक्कन लगाकर फ्रिज में रखे, जब तक यह गाढ़ा नहीं हो जाता। फिर सामग्री को 2 अलग भागों में बांट लें और मिक्सी में डालकर जब तक मिक्सर करे जब तक मिश्रण मुलायम और क्रीमी नहीं हो जाता। फिर दोनों भागों को आइसक्रीम कन्टेनर में डालकर जब तक फ्रिज करे जब तक वह पूर्णता जम नहीं जाता।



गुलकंद आइसक्रीम

सामग्री: कॉटेज पनीर-3/4 कप, मिल्क पाउडर-8 टेबल स्पून, चीनी-1/4 कप, ताजी क्रीम-1/2 कप व इलायची पाउडर-1/2 कप।

सजावट के लिये: चीरे हुये बादाम-10 पीस।

विधि: सभी सामग्रियों को एक नॉन स्टिक बर्तन में डाल लें। मीडियम ऑंच पर गर्म करे और मिश्रण को लगातार चलाते रहे जब तक वह गाढ़ा नहीं हो जाता। जब यह गाढ़ा हो जाये तो एक प्लेट में (लगभग 7 इंच की गोलाई की) में फैला दे और ठंडा होने दें। जब यह ठंडा होकर पूरी तरह से जम जाये तो इसके 3-4 इंच के चौकौर पीस कर लें और चीरा हुआ बादाम ऊपर सजाकर परोस दें।



अंजीर हलवा

सामग्री: अंजीर-200 ग्राम, घी-3 टेबल स्पून, 1/2 कप पिसा हुआ बादाम, मिल्क पाउडर-1/3 कप, चीनी-4 टेबल स्पून व इलायची पाउडर-1/4 स्पून।

सजावट के लिये सामग्री: बादाम-2 टेबल स्पून

विधि: उबलते पानी में अंजीर डालकर 3-4 मिनट पकायें। पकने के बाद उन्हें पानी से निकालकर सूखा ले तथा उनको मिक्सी में पीस कर शोरबा बना लें और एक तरफ रख दें। अब एक बर्तन में घी डालकर गर्म कर लें। फिर उसमें पिसा बादाम डालकर लगभग 2 मिनट तक तले। फिर उसमें अंजीर का शोरबा, दूध का पाउडर, चीनी के साथ 1/2 कप पानी डालकर लगभग 5 मिनट तक पकायें जब तक चीनी पूरी तरह से घुल नहीं जाती और मिश्रण को लगातार चलाते रहें। इलायची का पाउडर डालकर मिश्रण को सही से मिला लें। गैस बन्द कर के हलवे पर बादाम को काटकर ऊपर डाल दें और गर्मा गर्म परोस दें।



लीची आइसक्रीम

सामग्री: दूध-2 1/2 कप, मिल्क पाउडर-1 कप, चीनी-1/2 कप, मक्के का आटा-1 टेबल स्पून, लीची का गूदा-1/2 कप, ताजी क्रीम-1/2 कप, कटी लीची-1/4 कप व कुछ बूँदे लिक्यूड आइसक्रीम की।

विधि: एक कटौरे में 1 कप दूध, मिल्क पाउडर और मक्के का आटा डालकर फेटकर मुलायम कर लें। बचे हुए दूध और चीनी को एक बर्तन में डालकर गर्म करें। जब यह 5-7 मिनट तक पक जाये या इसमें ऊबाल आने लगे तो इसमें दूध, मिल्क पाउडर और मक्के के आटे का मिश्रण मिला दे और पूरे मिश्रण को 3-4 मिनट तक पकने दें। पकने के पश्चात् मिश्रण को पूरी तरह से ठंडा होने दें। जब मिश्रण ठंडा हो जाये तो इसमें लीची का गूदा, लिक्यूड आइसक्रीम की बूँदे व क्रीम मिलाकर अच्छे से मिश्रण को मिला लें। जब मिश्रण पूरी तरह से मिल जाये तो उथले कन्टेनर में मिश्रण को पलट दें और ढक्कन लगाकर फ्रिजर में जब तक रखे जब तक वह सेट नहीं हो जाता। अब मिश्रण को दो भागों में बाँटकर हर एक भाग को ब्लेन्डर में डालकर ब्लेन्ड करें जब तक वह स्मूथ नहीं हो जाता। फिर दोनों भागों को एक साथ मिला लें और उसमें लीची के पीस डालकर आराम से मिश्रण को मिला लें। फिर दोबारा उथले बर्तन में डालकर फ्रीज करें जब तक वह पूर्णतया जम नहीं जाता। जब मिश्रण जम जाये तो उसे कलछी से निकालकर परोस दें।



मलाई कुल्फी

सामग्री: दूध—2 1/2 कप, मावे का दूध—1/2 कप, मिल्क पाउडर—1/4 कप व इलायची पाउडर—1/2 चम्मच।

विधि: दूध, मावा युक्त दूध व मिल्क पाउडर को एक बर्तन में डालकर गैस पर चढ़ा दें। फिर उसमें इलायची का पाउडर डाल दें। मिश्रण को 20—25 मिनट तक चलाये जब तक वह गाढ़ा न हो जाये। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो गैस बंद कर के मिश्रण को ठंडा कर लें। जब मिश्रण ठंडा हो जाये तो उसे कुल्फी ढांचे में पलट दें और मिश्रण को फ्रीज में रख दें जब तक वह पूर्णतया जम नहीं जाता। जब यह पूर्णतया जम जाये तो कुल्फी के ढांचे को 5 मिनट त फ्रीज के बाहर रख दें और 5 मिनट बाद उसमें बांस की सीख कुल्फी के बीचों-बीच में डालकर बाहर खींच लें और एक बर्तन में करके परोस दें।



मिल्क पाउडर आइसक्रीम

सामग्री: दूध—1 1/2 कप, इलायची—1 पीस व मिल्क पाउडर—20 ग्राम।

विधि: दूध को एक बर्तन में डालकर तेज आँच पर उबाले और लगातार चलाते रहें। अब गैस हल्के कर दें और दूध को पकने दें और लगातार चलाते रहे जब तक वह गाढ़ा और घटकर लगभग एक कप नहीं हो जाता। दूध को लगातार चलाते रहे जिससे कि बर्तन के किनारों पर दूध चिपक न जायें। अब इसमें इलायची के बीज डाल दें और अच्छे से मिलाये। फिर मिश्रण को ठंडा होने दें और जब ठंडा हो जाये तो उसमें मिल्क पाउडर मिला दें और मिक्स कर लें या मिक्सर में डालकर अच्छी तरह से मिक्स करें। फिर मिश्रण को एक कंटेनर में डालकर फ्रिज में कम से कम 2 घंटे तक रखे और परोस दें।



सेब की आइसक्रीम

सामग्री: दूध—150 मि0ली0, मिल्क पाउडर—20 ग्राम, सेब—1/2 कप, इलायची पाउडर—1 चम्मच व ताजी क्रीम—2 टेबल स्पून।

विधि: दूध को एक बर्तन में डालकर तेज आँच पर उबाले और लगातार चलाते रहें। अब गैस हल्के कर दें और दूध को पकने दें और लगातार चलाते रहे जब तक वह गाढ़ा और घटकर लगभग एक कप नहीं हो जाता। दूध को लगातार चलाते रहे जिससे कि बर्तन के किनारों पर दूध चिपक न जायें। मिश्रण को ठंडा होने दें और जब ठंडा हो जाये तो इसे ब्लेन्डर में डालकर इसमें मिल्क पाउडर और इलायची पाउडर मिलाकर अच्छी तरह से मिक्स करें। फिर इसमें ताजी क्रीम और सेब को मिलाकर एक बार फिर अच्छे से मिक्स करें और मिश्रण को एक कंटेनर में डालकर फ्रिज में कम से कम 2 घंटे तक रखे और परोस दें।



मिल्क शेक

सामग्री: दूध—150 मि०ली०, इलायची—1 पीस व मिल्क पाउडर—20 ग्राम।

विधि: दूध को उबालकर उसमें इलायची के बीज डाल दें। दूध को ठंडा होने दे जब दूध ठंडा हो जाये तो उसमें मिल्क पाउडर डालकर मिक्सी से अच्छे से मिक्स कर लें। आईस क्यूब डालकर परोस दें।



बादाम मिल्क शेक

सामग्री: दूध—100—150 मि०ली०, मिल्क पाउडर—20 ग्राम, बादाम—7—8 पीस व इलायची—1 पीस।

विधि: दूध को एक बर्तन में डालकर गर्म कर लें। ठंडा होने पर इसमें इलायची पाउडर मिला लें। फिर इस मिश्रण को ब्लेंडर में डाल लें और इसमें मिल्क पाउडर मिला लें और मिश्रण को कुछ समय तक ब्लेंड करें। मिश्रण में बादाम डालें और दोबारा थोड़ी देर ब्लेंड करें। मिश्रण को ठंडा होने दे जब यह ठंडा हो जाये तो इसमें बर्फ मिलाकर परोस दें।



क्विक वनीला आइसक्रीम

सामग्री: दूध—2 कप, मिल्क पाउडर—1 कप, ताजी क्रीम—1/2 कप, पाउडर चीनी—1/3 कप व वैनिला सिरप—1 चम्मच।

विधि: सभी सामग्री को एक साथ मिलाकर अच्छी तरह से मिला ले जब तक चीनी घुल नहीं जाती। फिर एक कंटेनर में उसे पलट दें और ढक्कन लगाकर उसे फ्रीज में रख दें जब तक वह सेमी-सेट नहीं हो जाता। फिर मिश्रण को निकालकर अच्छे से मिक्सी में चलाये जब तक मिश्रण मुलायम नहीं हो जाता। जब मिश्रण मुलायम हो जाये तो उसे कंटेनर में डालकर ढक्कन लगाकर फ्रीज में रख दें जब तक वह पूर्णतया जम नहीं जाता। अच्छे से जमने के बाद परोस दें।



फलों का दलिया

सामग्री: दूध—1 1/2 कप, मिल्क पाउडर—20 ग्राम, पापाया (कटा हुआ)—1/2 कप, इलायची पाउडर—1 कप व ताजी क्रीम—1—2 टेबल स्पून।

विधि: दूध को एक बर्तन में डालकर तेज आंच पर गर्म करे और लगातार चलाते रहें। अब गैस को हल्के कर लें और दूध को पकने दे जब तक वह गाढ़ा व उसकी मात्रा घटकर 1 कप के आस-पास नहीं हो जाती। जब यह प्रक्रिया पूर्ण हो जाये तो दूध को ठंडा होने दे। ठंडा होने के बाद दूध में इलायची पाउडर मिलाकर ब्लेंडर में डाल लें और उसमें मिल्क पाउडर और क्रीम मिलाकर मिश्रण को कुछ समय ब्लेंड करें। अब मिश्रण को एक कंटेनर में परोस ले और कटा पापाया मिलाकर फ्रीजर में रख दें। ठंडा ही परोस दें।



स्ट्राबेरी चीकू शेक

सामग्री: पकी व कटी स्ट्राबेरी—1/2 कप, छिले व कटे चीकू—1/2 कप, ठंडा दूध—1/2 कप व मिल्क पाउडर—1/2 कप।

विधि: सभी सामग्री को मिक्सर में डालकर अच्छे से ब्लेन्ड करे जब तक वह मुलायम नहीं हो जाती। जब वह पूरी तरह से मुलायम हो जाये तो गिलास में कर के परोस दें। शेक को अधिक ठंडा करने के लिये आईस क्यूब का इस्तेमाल करें।



आम की कुल्फी

सामग्री: दूध—2 1/2 कप, मिल्क पाउडर—1/4 कप, मावायुक्त दूध—1/2 कप, चीनी—1/4 कप व आम का गूदा—1 कप।

विधि: सभी सामग्रियों को एक साथ एक बर्तन में डालकर मिला लें आम को छोड़कर। फिर सामग्री को एक कटौरे में डालकर लगभग 10 मिनट तक पकायें जब तक मिश्रण गाढ़ा नहीं हो जाता। मिश्रण को पूरी तरह से ठंडा होना दें। जब मिश्रण ठंडा हो जाये तो उसमें आम का गूदा मिला दें और मिश्रण को अच्छे से मिलायें। अब मिश्रण को कुल्फी के खाचों में डालकर फ्रिजर में रखें जब तक वह पूरी तरह से जम न जाये। जमने के बाद परोस दें।



स्ट्राबेरी स्मूदी

सामग्री: गर्म पानी—1/2 कप, मिल्क पाउडर—20 ग्र0, स्ट्राबेरी (ताजी व जमी)—1/2 कप व ताजी क्रीम—2 टेबल स्पून।

विधि: गर्म पानी को ब्लेंडर में डाल लें। फिर उसमें मिल्क पाउडर मिला लें और कुछ समय ब्लेंड करें। फिर क्रीम व स्ट्राबेरी मिलाकर मिश्रण को थोड़ी देर ओर ब्लेंड करें। आइस क्यूब डालकर परोस दें।



यम्मी मोस्से

सामग्री: मावा युक्त दूध—3 टेबल स्पून, चीनी—2 चम्मच, मिल्क पाउडर—2 चम्मच, फेटी हुई क्रीम—3 टेबल स्पून व अन्नास पीस—1/2 कप।

विधि: मावा युक्त दूध, चीनी, मिल्क पाउडर, क्रीम व अन्नास को ब्लेंडर में डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। फिर मिश्रण को एक कंटेनर में डालकर फ्रिजर में लगभग 2-3 घंटे रखें। जब मिश्रण जम जाये तो ऊपर फल के पीस काट कर सजायें व परोस दें।



मिठाई व गिरी

सामग्री: दूध—1 कप, कटे हुए अखरोट व बादाम—1/2 कप, चीनी—2 टेबल स्पून, मिल्क पाउडर—2-3 टेबल स्पून, जयफल पाउडर—1 चुटकी व घी—1 चम्मच।

विधि: दूध, चीनी व जयफल पाउडर को एक बर्तन में कर के अलग रख दें। अखरोट व बादाम को घी में 2 मिनट तक फ्राई कर लें। दूध, चीनी व जयफल के मिश्रण को इसमें डालकर उबाल लें। उबलने के पश्चात् इसे ठंडा होने दें। फिर इसमें मिल्क पाउडर डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसे एक ट्रे में फेला ले और लगभग 1 घंटे तक छोड़ दें। जब यह सैट हो जाये तो अपने पंसद के आकार के पीस काट लें और परोस दें।



फ्रूट कस्टर्ड

सामग्री: वैनिला कस्टर्ड पाउडर—3 टेबल स्पून, दूध—1 कप, चीनी—2 चम्मच, मिल्क पाउडर—1 टेबल स्पून, फल (सेब, पपिता व अंगूर)—1/2 कप।

विधि: कस्टर्ड पाउडर व दूध को तेज आँच पर अच्छे से पका लें। जब यह गाढ़ा होने लगे तो इसमें चीनी मिला लें और लगातार मिश्रण को चलाते रहें, जिससे मिश्रण में लम्प न पड़ें। जब मिश्रण पूर्णता पक जाये तो गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा होने दें। फिर इसमें मिल्क पाउडर और फल मिला ले और अच्छे से मिस कर लें। मिश्रण को फ्रिज में ठंडा कर लें और परोस दें।



मिल्क आइसक्रीम

सामग्री: दूध—1/2 कप, चीनी—2 चम्मच, मिल्क पाउडर—2 टेबल स्पून, क्रीम—3 टेबल स्पून व बादाम—1 टेबल स्पून।

विधि: मिल्क पाउडर व क्रीम को एक साथ अच्छे से मिला लें। फिर इस मिश्रण को दूध में मिलाकर चीनी भी डाल लें। मिश्रण को जब तक उबालें जब यह गाढ़ा नहीं हो जाता। जब मिश्रण गाढ़ा मोटा हो जाये तो गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद मिश्रण को फ्रीजर में रखें कम से कम 2 घंटे तक। फिर मिश्रण को निकालकर ब्लेंडर में डालकर ब्लेंड करें और फिर से मिश्रण को फ्रीजर में डालकर लगभग 3-4 घंटे तक फ्रीज करें। जम मिश्रण पूरी तरह से जम जाये तो परोस दें।



न्यूट्रीशन बार

सामग्री: बादाम—5-6 पीस, अखरोट—3 पीस, काजू—5-6, किशमिश—5-6 पीस, मिल्क पाउडर—2 टेबल स्पून, गुड़ पिघला—2 टेबल स्पून, खस—खस—1/2 टेबल स्पून व घी—1/2 टेबल स्पून।

सामग्री: बादाम, अखरोट, काजू व किशमिश को घी में डालकर भून लें और भूने के बाद इसका खुरदरा पाउडर बना लें। इस पाउडर में गुड़, खस—खस व मिल्क पाउडर मिला लें और अच्छे से सभी मिश्रण को मिलायें। फिर इस मिश्रण को अपने पंसद का आकार देकर कुछ समय रख दें। जब मिश्रण सैट हो जाये तो परोस दें।



कॉनफलेक्स

सामग्री: कॉर्नफलेक्स—1/2 कप, दूध—1 कप, चीनी—1 चम्मच, केला—1 पीस व मिल्क पाउडर—2 टेबल स्पून।

विधि: कॉर्नफलेक्स और चीनी को ठंडे दूध में मिला लें। मिल्क पाउडर को इसके ऊपर छिड़क ले और अच्छे से मिला लें। केले के छोटे-छोटे पीस कर लें और मिश्रण में डालकर अच्छे से मिला लें और परोस दें।

