

यो पुडिंग छिटो र पौष्टिक छ। यो माइक्रोवेभ वा स्टोभटप मा बनाउन सकिन्छ।

मिल्क चकलेट



पुडिङ फोटो क्रेडिट: जानी एच. लेउशेल

सामग्री:

- ¼ कप चिनी
- ३ टेबलस्पून कर्नस्टार्च
- २ टेबलस्पून कोको पाउडर

- ¼ चम्चा नुन
- २ कप कम बोसो भएको दूध
- २ टेबलस्पून मह
- १ टेबलस्पून बटर
- चम्चा बादामको अर्क (वा प्रत्येकको आधा चम्चा)
- व्हीपड टपिङ (एरोसोल क्यान वा फ्रोजन) निर्देशनहरू:

1. २० सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस्।
2. ठूलो माइक्रोवेभ-सेफ कचौरामा कर्नस्टार्च, कोकोआ पाउडर र नुनसँग चिनी मिलाउनुहोस्। सुक्खा अवयवहरू संयोजन गर्न हलचल वा व्हिस्क गर्नुहोस्।
3. सुक्खा अवयवहरूमा ½ कप दूध थप्नुहोस्, मिश्रण चिल्लो नभएसम्म मिश्रण गर्नुहोस्। त्यसपछि, बाँकी 1½ कप दूध थप्नुहोस्, समान रूपमा मिश्रण गर्न हलचल।
4. प्लास्टिक ज्यापले छोप्नुहोस्। वाफ बाहिर निस्कन अनुमति दिन कम्तिमा चार ठाउँमा प्लास्टिक ज्याप छेड्नुहोस्।
5. माइक्रोवेभमा ३ मिनेटको लागि माथि पकाउनुहोस्। हटाउनुहोस्; आवरण उठाउनुहोस् र चकलेट मिश्रणलाई चिल्लो बनाउन कडा हल्लाउनुहोस्। अर्को मिनेटको लागि पकाउनुहोस् र फेरि व्हिस्क गर्नुहोस्। 6. मह, मक्खन, र भेनिला वा बादाम निकासी थप्नुहोस् र सबै सामग्रीहरू संयोजन गर्न हराउनुहोस्। हलवा थोरै ढीला हुन सक्छ। यो चिसो भएपछि थप गाढा हुनेछ।
7. चार व्यक्तिगत सेवा गर्ने भाँडामा हाल्नुहोस् र फ्रिज गर्नुहोस्। थोरै व्हीपड टपिंग संग सेवा गर्नुहोस्।

नोट: यदि चाहियो भने, पुडिंग पनि तातो सेवा गर्न सकिन्छ।

स्टोभ-टप निर्देशनहरू:

1. २० सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस्।
2. तातो बन्द गर्नुहोस्, सानो, गहिरो सस प्यानमा चिनी, कर्नस्टार्च, कोकोआ पाउडर र नुन मिलाउनुहोस्।
3. सस प्यानमा दूध हाल्नुहोस् र सबै सामग्रीहरूलाई चिल्लो नभएसम्म पिट्नुहोस् वा हिस्काउनुहोस्। 4. सस प्यानलाई बर्नरमा राख्नुहोस् र मध्यम-कम तातोमा उमाल्नुहोस्। बाक्लो नभएसम्म पकाउनुहोस्। 5. स्टोभटपबाट हटाउनुहोस्, र मह, मक्खन, र भेनिला वा बादाम निकासीमा हलचल गर्नुहोस्। 6. चार व्यक्तिगत सेवा गर्ने भाँडामा हाल्नुहोस् र फ्रिज गर्नुहोस् वा तातो सेवा गर्नुहोस्।

- ✓ 4 सेवा गर्दछ
- ✓ 190 क्यालोरी प्रति सेवा

रेसिपीहरू (Jani H. Leuschel, MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) द्वारा बनाईएको वा अनुकूलित) जसले [जानी द्वारा फूड हलमा](#), पोषण बोनस सहित रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने वेबसाइट।



JANI HALL LEUSCHEL, MS,
NDTR

NDTR Nutrition and
Dietetics Technician,
Registered*

प्रतिलिपि अधिकार © 2022 [Jani H. Leuschel](#)