रोटी मिक्स

RECIPES

रेसिपीसाठी SCAN करा

अत्यंत जाणीवपूर्वक निवडून संस्कारित धान्यांपासून तयार केलेले, सर्व प्रकारच्या चाचण्या आणि तपासण्यांनंतर साकार झालेले Blu Mark रोटी मिक्स. याचा glycemic index फक्त ३० आहे. तुमच्या नेहमी वापरात असलेल्या गव्हाच्या पीठाऐवजी तुम्ही हे पीठ वापरा. हे पीठ रक्तातील साखर नियंत्रित करते. हृदयासाठी तसेच पचनासाठी हितकारक असून आवश्यक ते PRE-BIOTICS यात निसर्गतः उपलब्ध आहेत. यात GLUTEN ची मात्रा अत्यंत कमी आहे.

फुलके, पोळ्या, पराठे

३फुलके/ २पोळ्या किंवा २ पराठे

१५ मिनिटे

साहित्य

६० मिली पाणी

चिमूटभर मीठ

१- २ चमचे कोरडे पीठ

१ पाऊच: Blu Mark रोटी मिक्स

— कृती —

1. रोटी मिक्स च्या एका (६० ग्रॅम / १ वाटी) पाऊच मधील थोडे पीठ वरून लावण्यासाठी बाजूला काढा
2. बाकी पिठात साधारण ६० मिली पाणी (२:१ प्रमाणात), चिमूटभर मीठ मिसळून पिठाचा गोळा तयार करा.
3. त्याला तेलाचा हात लावा. भिजवलेला गोळा १० मि. ठेवून द्या. त्या पीठाचे छोटे गोळे करून फुलका, घडीची पोळी किंवा पराठा लाटा.
4. फुलका अथवा पोळी लाटून तापलेल्या तव्यावर टाका व मोठ्या आचेवर भाजा. १०-१२ सेकंदात तो उलटा.
5. दुसरी बाजू मध्यम ते मंद आचेवर भाजून घ्या. त्यावेळी २-३ वेळा पोळी तव्यावर फिरवा.
6. पुन्हा उलटून मोठ्या आचेवर फुलका असेल तर फडक्याने भाजून घ्या. तूप लावून पानात वाढा.
7. पोळी किंवा पराठा तेल लावून तव्यावर भाजून घ्या आणि पानात वाढा.

सूचना:

गव्हाच्या पिठापेक्षा या पीठाला पाणी थोडे जास्त लागते. गव्हाच्या पोळीपेक्षा याला कमी आच पुरते. आच जास्त झाली तर पोळी कडक पडेल.

भाकरी

छोट्या २, मोठी १   १५ मिनिटे

साहित्य

४०-४५ मिली पाणी

चिमूटभर मीठ

१- २ चमचे कोरडे पीठ

१ पाऊच: Blu Mark रोटी मिक्स

— कृती —

1. रोटी मिक्स चे एक पाऊच (६० ग्रॅम / १ वाटी) रिकामे करून त्यातील थोडे पीठ वरून लावण्यासाठी बाजूला ठेवा.
2. बाकी पीठात साधारण ४०-४५ मिली पाणी घालून (१ वाटी पीठाला अर्ध्या वाटी पेक्षा जरासे कमी पाणी), चिमूटभर मीठ घालून पीठ चांगले मळून घ्या. १० मिनिटे पीठ भिजू द्या.
3. पिठाच्या गोळ्यापासून नेहमीप्रमाणे खाली वर पीठ पसरून भाकरी थापून घ्या.
4. थापलेली भाकरी मंद आचेवर तापलेल्या तव्यावर टाका व वरून पाणी फिरवा.
5. आच वाढवून १५-२० सेकंद भाजून भाकरी तव्यावर उलटी करा आणि एक ते दीड मिनिटे मंद आचेवर ही बाजू चांगली भाजून घ्या. भाजताना २-३ वेळा फिरवा.
6. यानंतर आचेवरून तवा बाजूला करून भाकरीची वरची बाजू मोठ्या आचेवर भाजून घ्या.

सूचना:

भाकरी खाली उतरवून त्याला तेल अथवा तूप लावून पानात वाढा.

ॲप्पल केक

४५ मिनिटे

साहित्य

८ टेबल स्पून साखर, १ अंडं,

१/२ चमचा वॅनिला इसेन्स

१/४ कप दूध, २ चमचे तेल

१ सफरचंद सोलून तुकडे केलेलं

१/२ चमचा बेकिंग पावडर आणि सोडा

— कृती —

1. अंडे, साखर, तेल , vanilla, दूध आणि साखर सर्व छान फेटून घ्या.
2. साखर पूर्ण विरघळली पाहिजे.
3. वेगळ्या भांड्यात रोटी मिक्स , बेकिंग पावडर आणि सोडा कालवून घ्या.
4. अंड्यात फेटलेल्या मिश्रणात वरील कोरडे मिश्रण २:१ प्रमाणात नीट मिसळून घ्या.
5. ह्या सर्व तयार झालेल्या ओल्या मिश्रणात सफरचंदाचे तुकडे टाका आणि कालवून घ्या.
6. ओवन मध्ये १५० degrees वर १५ मिनिटे बेक करा.
7. केक बाहेर काढा. तपासून पुन्हा १५ मिनिटे १८० degrees बेक करा.

सूचना:

यात साखर असल्याने मधुमेही व्यक्तींसाठी हा पदार्थ नाही

स्नॅक मिक्स

RECIPES

रेसिपीसाठी SCAN करा

अत्यंत जाणीवपूर्वक निवडून संस्कारित तृणधान्ये, भरड धान्ये, डाळी आणि मसाले यांचे मिश्रण आहे. सर्व प्रकारच्या चाचण्या आणि तपासण्यांनंतर साकार झालेले Blu Mark स्नॅक मिक्स. हे या पासून तुम्ही थालीपीठ, धिरडी, उत्तप्पा, उपमा , कटलेट, चकली या सारखे चविष्ट पदार्थ अवघ्या ५-१० मिनिटांमध्ये बनवू शकता . याचा glycemic index फक्त २६ आहे.

कटलेट्स

६-७ कटलेट्स १५ मिनिटे

साहित्य

लिंबाचा रस, वाफवलेल्या भाज्या

१/२ चमचा आलं-लसूण पेस्ट

चिरलेला कांदा व ढोबळी मिरची

१ पाऊच: Blu Mark स्नॅक मिक्स

— कृती —

1. १ चमचा तेलावर कांदा व ढोबळी मिरची परतून घ्या. उरलेल्या भाज्या हलक्या वाफवून त्यात घाला. त्यावर आलं-लसूण पेस्ट, चिमूटभर मीठ व लिंबाचा रस घालून हलवा.
2. वरील मिश्रणात Blu Mark स्नॅक मिक्स चा १ पाऊच (३/४ वाटी स्नॅक मिक्स) घाला.
3. सर्व एकत्र करून ६-७ मध्यम आकाराचे कटलेट थापून तयार करा.
4. बारीक रवा/तांदूळ पीठ/ ब्रेडचा किंवा पोह्याचा चुरा यात ते घोळवा.
5. नॉनस्टिक तव्याला तेल लावून त्यावर कटलेट्स ठेवा. झाकण ठेवून मध्यम आचेवर एक बाजू भाजा.
6. ५-६ मिनिटांनी झाकण काढून कटलेटवर वरून तेल लावा व उलटे करून झाकण ठेवून भाजा.
7. झाकण काढून पुन्हा दोन्ही बाजू खरपूस भाजून घ्या.

सूचना:

टोमॅटो सॉस किंवा पुदिना चटणी बरोबर खा.

थालिपीठ

१ मोठे थालिपीठ   १५ मिनिटे

साहित्य

1/2 वाटी चिरलेला कांदा

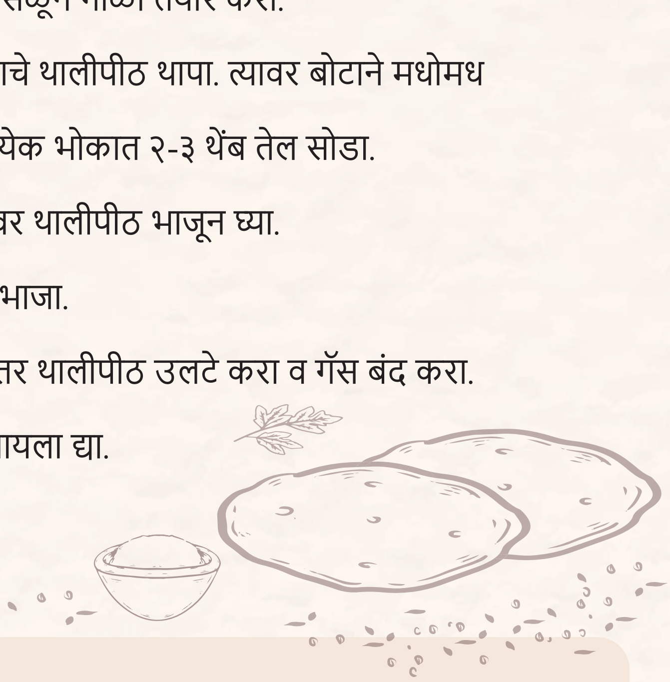
२ चमचे चिरलेली कोथिंबीर

अर्धी वाटी (६० मिली) पाणी

१ पाऊच: Blu Mark स्नॅक मिक्स

— कृती —

1. BLU MARK स्नॅक मिक्स चे एक पाऊच (३/४ वाटी किंवा ६० ग्राम पीठ) एका भांड्यात घ्या.
2. त्यात १/२ वाटी चिरलेला कांदा , २ चमचे चिरलेली कोथिंबीर घाला.
3. वरील मिश्रणात अर्धी वाटी पाणी घालून ते चांगले मिसळून गोळा तयार करा.
4. नॉनस्टिक तव्याला तेल लावून साधारण ९ इंच व्यासाचे थालीपीठ थापा. त्यावर बोटाने मधोमध एक आणि कडेने ७ अशी भोके तयार करा. त्या प्रत्येक भोकात २-३ थेंब तेल सोडा.
5. तव्यावर झाकण ठेवून आधी ३ मिनिटे मोठ्या आचेवर थालीपीठ भाजून घ्या.
6. चुरचुर आवाज आला की मंद आचेवर ३-४ मिनिटे भाजा.
7. झाकण काढून १ मिनिटे खरपूस होईपर्यंत भाजा. नंतर थालीपीठ उलटे करा व गॅस बंद करा.
8. गरमागरम थालीपीठ लोणी / तूप /दही याबरोबर खायला द्या.



सूचना:

आवडीनुसार किसलेले गाजर, दुधी , चिरलेला पालक, कांदापात, कोबी, मेथी, ढोबळी मिरची
अशा भाज्यादेखील घालू शकता.

घिरडे

३ घिरडी / डोसे　　४-६ मिनिटे

साहित्य

1/४ वाटी चिरलेला कांदा

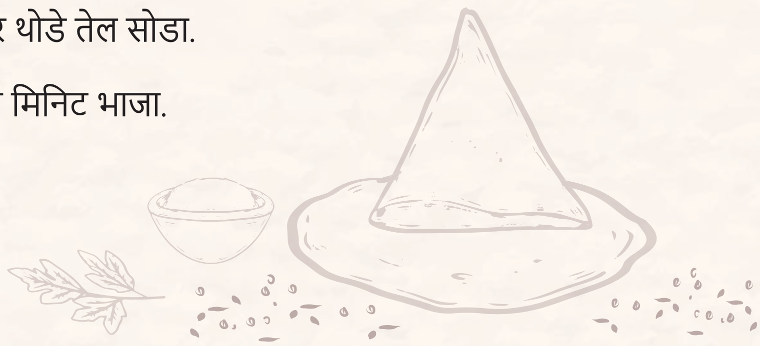
बारीक चिरलेली हिरवी मिरची

दिड वाटी (१८० मिली) पाणी

१ पाऊच: Blu Mark स्नॅक मिक्स

— कृती —

1. BLU MARK स्नॅक मिक्स चे १ पाऊच (३/४ वाटी /६० ग्राम पीठ) भांड्यात घ्या.
2. त्यात दीड पट म्हणजेच १८० मिली पाणी, कांदा व हिरवी मिरची घालून चांगले हलवा.
3. तेल लावलेल्या नॉनस्टिक तव्यावर साधारण ८ इंच आकाराचे वर्तुळ होईल असे वरील मिश्रण पसरा.
4. त्यावर झाकण ठेवून २ मिनिटे मोठ्या आचेवर आणि त्यानंतर १ मिनिट मध्यम आचेवर भाजा.
5. झाकण काढून धीरड्याच्या कडेने व वर थोडे तेल सोडा.
6. घिरडे उलथून मंद आचेवर अर्धा ते एक मिनिट भाजा.



सूचना:

तूप/लोणी लावून व हवी असल्यास नारळाच्या चटणीबरोबर गरमागरम खायला द्या.

उत्तप्पा

३ उत्तप्पे

४-६ मिनिटे

साहित्य

१ वाटी (१२०-१३०) मि.ली. पाणी

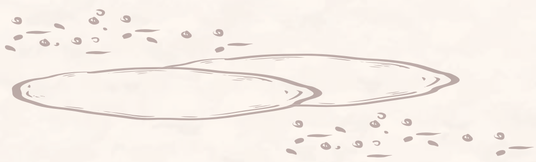
1/2 वाटी: बारीक चिरलेला कांदा,

टोमॅटो व चिरलेली कोथिंबीर

१ पाऊच: Blu Mark स्नॅक मिक्स

— कृती —

1. BLU MARK स्नॅक मिक्स चे एक पाऊच (३/४ वाटी किंवा ६० ग्राम पीठ) एका भांड्यात घ्या.
2. त्यात १ वाटी किंवा १२०-१३० मि.ली. पाणी घालून एकजीव होईपर्यंत ढवळा.
3. बारीक चिरलेला कांदा , टोमॅटो व बारीक चिरलेली कोथिंबीर हे सर्व मिळून अर्धी वाटी घ्या.
4. तेल लावलेल्या नॉनस्टिक तव्यावर साधारण ७-८" व्यासाचे वर्तुळ होईल असे पीठ पसरा.
5. त्यावर चिरलेला कांदा, टोमाटो , कोथिंबीर हे मिश्रण तव्यावरील पीठावर पसरा.
6. त्यावर झाकण ठेवून २ मिनिटे मोठ्या आचेवर, नंतर २ मिनिट मध्यम ते मंद आचेवर भाजा.
7. झाकण काढून उत्तप्प्याच्या कडेने व वर थोडे तेल सोडा. एक मिनिट भाजा.
8. त्यानंतर वरची बाजू उलटी करून झाकण न ठेवता पुन्हा मध्यम आचेवर २ मिनिटे भाजा.



सूचना:

तूप/लोणी लावून व हवी असल्यास नारळाच्या चटणीबरोबर गरमागरम खायला द्या.

उपमा

१का व्यक्तीसाठी   १५ मिनिटे

साहित्य

1/2 वाटी चिरलेला कांदा

किसलेले गाजर, मटार

अर्धी वाटी (६० मिली) पाणी

१ पाऊच: Blu Mark स्नॅक मिक्स

— कृती —

1. कढईमध्ये २ चमचे तेल गरम करून त्यात प्रत्येकी पाव चमचा मोहरी व जिरे, २ चिमूट हिंग , हळद आणि ६-७ कढीपत्त्याची पाने घालून फोडणी तयार करा.
2. त्यात 1/2 वाटी चिरलेला कांदा व चिमूटभर मीठ घालून परता.
3. त्यात अर्धी वाटी (६० मिली) पाणी, चिमूटभर साखर , घालून उकळी आणा.
4. गॅस बंद करून कढई खाली उतरावा व त्यात BLU MARK स्नॅक मिक्सचे एक पाऊच (३/४ वाटी पीठ स्नॅक मिक्स) रिकामे करून गाठी पडणार नाहीत अशा बेताने चांगले ढवळा.
5. कढई पुन्हा गॅसवर ठेवा, झाकण ठेवून मध्यम ते मंद आचेवर ६-७ मिनिटे शिजू द्या. मधून मधून ढवळा. गरज वाटल्यास मधून मधून पाण्याचा हपका मारा.
6. चांगली वाफ आल्यावर आणि मिश्रण मोकळे झाल्यावर गॅस बंद करून कढई खाली उतरावा.
7. वरून लिंबू पिळून , खवलेले खोबरे व भरपूर चिरलेली कोथिंबीर घालून गरमागरम खा.

सूचना:

सुरुवातीला वरील मिश्रण चिकट वाटेल. परंतु ते शिजल्यावर चिकटपणा नाहीसा होईल.
यात आवडीनुसार किसलेले गाजर , मटार इत्यादी घालू शकता.

शेक मिक्स

RECIPES

रेसिपीसाठी SCAN करा

जाणीवपूर्वक निवडून संस्कारित बार्ली, भरड धान्ये, सुका मेवा व भोपळ्याच्या बीया यांपासून तयार केलेल्या या मिश्रणात बहुमूल्य पोषक तत्वे आहेत. ह्यातून पोटाला शांत करणारे ऊर्जादायी पेय तयार होते. सकाळी ११ किंवा दुपारी ५ वाजता किंवा दोन जेवणांच्या मधल्या वेळेत हे पेय घ्यावे. ह्या Shake Mix मध्ये साखर किंवा कृत्रिम साखर , गूळ, स्तिविया घातलेले नाही.

शेक

१ ग्लास(१५०मिलि) ३-४ मिनिटे

साहित्य

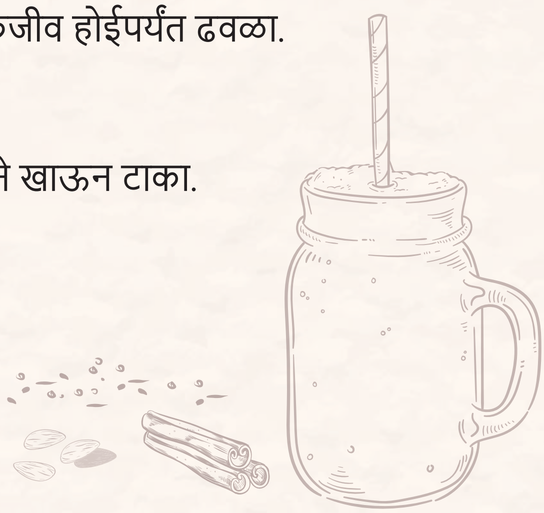
३० -५० मिली दूध

१२० मिली (अर्धा कप) पाणी

१ पाऊच: Blu Mark शेक मिक्स

— कृती —

1. एका ग्लासमध्ये १२० मिली (साधारण अर्धा कप) पाणी घ्या.
2. त्यात BLU MARK शेक मिक्सचे एक पाऊच रिकामे करून चांगले ढवळा.
3. यासाठी तुम्ही बीटर, किंवा शेकर किंवा मिक्सरचा वापर करा.
4. त्यात वरून ३० -५० मिली दूध घालून पूर्ण एकजीव होईपर्यंत ढवळा. वर छान फेस येतो.
5. ग्लासच्या तळाशी राहिलेल्या गुठळ्या चमच्याने खाऊन टाका.



सूचना:

शेक तयार करण्यासाठी तुम्ही थंड अथवा गरम पाणी, दूध वापरू शकता.
पाणी आणि दूध ४:१ या प्रमाणात घेतल्यास अत्यंत चविष्ट पेय तयार होते.

BLU MARK®

Your Healthy Journey

PROMISE YOURSELF,

Unlike most of your Health resolutions...

You will commit to this health journey!
We Assure you, your consistency will not go waste.
You stick around and Blu Mark will do the job for you!

After all...
Consistency is the key to your good health!
We are waiting to tell your story to inspire others.

BLU MARK®

Your Healthy Journey

कृती पत्रिका

Blu Mark मिक्सेस नी झटपट तयार करता येण्यासारखे चविष्ट पदार्थ