घर पर बनाएं ताज़ा और स्वादिष्ट मौसमी-अनार का जूस

घर पर आसानी से तैयार करें ताज़ा मौसमी अनार का जूस। मौसमी और अनार से बना यह स्वादिष्ट फ्रूट जूस गर्मियों और नाश्ते के लिए बढ़िया विकल्प है।

तैयारी का समय	पकने का समय	कुल समय	सर्विंग्स	कैलोरी
10 मिनट	0 मिनट	10 मिनट	2 गिलास	150 कैलोरी

सामग्री

मौसमी	**3 से 4**
अनार	**1 बड़ा**
काला नमक	**¼ छोटा चम्मच**
चीनी या शहद	**स्वादानुसार, वैकल्पिक**
बर्फ के टुकड़े	**आवश्यकतानुसार**
पुदीने की पत्तियां	**वैकल्पिक**

बनाने की विधि

1. मौसमी-अनार का जूस बनाने की विधि

सबसे पहले मौसमी को अच्छी तरह धोकर छील लें। इसके बीज निकाल दें ताकि जूस में कड़वाहट न आए। अब अनार को काटकर उसके दाने अलग कर लें। कोशिश करें कि अनार के दानों के साथ सफेद झिल्ली न जाए। इसके बाद जूसर या मिक्सर जार में मौसमी और अनार के दाने डालें। अगर आप मिक्सर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसे बहुत देर तक न चलाएं। अब तैयार जूस को छलनी से छान लें। इसमें स्वादानुसार काला नमक और थोड़ा भुना जीरा पाउडर मिला सकते हैं। अगर फल ज्यादा खट्टे हैं और आपको मीठा जूस पसंद है, तो इसमें थोड़ी चीनी या शहद मिला सकते हैं। हालांकि मीठे फल होने पर इसकी जरूरत नहीं पड़ेगी। अब गिलास में कुछ बर्फ के टुकड़े डालें और ऊपर से ताज़ा तैयार किया हुआ मौसमी-अनार का जूस डाल दें। आपका ठंडा-ठंडा और स्वादिष्ट जूस सर्व करने के लिए तैयार है।

2. जूस को और स्वादिष्ट बनाने के टिप्स

जूस बनाने के लिए हमेशा ताज़ी और रसदार मौसमी का इस्तेमाल करें। अनार भी पका हुआ और मीठा हो तो जूस का स्वाद ज्यादा अच्छा आएगा। मौसमी के बीज जरूर निकालें क्योंकि बीज पीसने से जूस का स्वाद कड़वा हो सकता है। जूस बनाने के बाद इसे ज्यादा देर रखने के बजाय ताज़ा ही सर्व करें। अगर आपको बिल्कुल प्राकृतिक स्वाद पसंद है तो इसमें चीनी डालने की जरूरत नहीं है। थोड़ा सा काला नमक और भुना जीरा डालने से जूस का स्वाद और भी चटपटा हो जाता है।

3. बिना चीनी के भी बना सकते हैं

अगर मौसमी और अनार दोनों अच्छे पके और मीठे हैं, तो इस जूस में अलग से चीनी डालने की जरूरत नहीं होती। फलों की प्राकृतिक मिठास ही इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए काफी होती है। इसलिए पहले जूस का स्वाद चखें और उसके बाद ही जरूरत के अनुसार मिठास डालें।

पूरी रेसिपी: https://meenrazcooking.com/recipe/mausami-anar-ka-juice/

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=imZPeiR2iGE