



बेसन के लड्डू

8 लड्डू

समय: 35 मिनट

सामग्री

110 ग्राम चने का आटा (बेसन) (मोटी और बारीक दोनों प्रकार की किस्मों का उपयोग किया जा सकता है)

75 ग्राम बूरा/बूरा चीनी

- ❶ बूरा पानी और चीनी को उबाल कर बनाया जाता है ताकि चीनी में तरल पदार्थ वाष्पित हो जाए (= क्रिस्टलीय चीनी)। बाद में अतिरिक्त स्वाद के लिए घी डाला जा सकता है।

55 ग्राम घी (विशुद्ध मक्खन)

1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

बनाने की विधि

1. एक पैन में मध्यम आँच पर घी गर्म करें।
2. जैसे ही घी पूरी तरह से पिघल जाए, तो आँच धीमी कर दें और बेसन डालें।

❶ यदि आपने बहुत ज्यादा घी का इस्तेमाल किया है तो अतिरिक्त भुना हुआ बेसन (या काजू) डालें।
3. 20-25 मिनट तक लगातार चलाते रहें। शुरू में मिश्रण में एक गाँठ बन जाएगी, 7-8 मिनट के बाद मिश्रण ढीला होने लगेगा। बाद में यह और ज़्यादा ढीला और हल्का होता रहेगा। लगभग 15 मिनट के बाद यह एक पेस्ट में बदल जाएगा। पर्याप्त समय लें!

❗ यदि आप बेसन को ठीक से नहीं भूनेंगे तो बेसन का स्वाद कड़वा और कच्चा सा लगेगा। यदि आप इसे भलीभांति नहीं चलाते हैं, तो यह जल जाएगा।

❗ आपको कैसे पता चलेगा कि हलवा बन गया है?

- आपको एक स्वादिष्ट सुगंध आएगी।
- गाढ़ापन एक पेस्ट में बदल जाएगा।
- रंग बदलकर सुनहरा सा हो जाएगा।
- भुने हुए बेसन के ऊपर घी तैरने लगेगा।
- यह हल्का लगेगा।

बेसन को भूनने में लगने वाला समय गर्मी के प्रकार (जैसे गैस या इंडक्शन), पैन की मोटाई और गर्मी की तीव्रता पर भी निर्भर करता है।

4. बेसन को आँच से उतार लें, इसे एक बड़े मिलाने वाले पात्र में रखें और चीनी मिलाने से पहले कम से कम 10 मिनट के लिए ठंडा होने दें।

❗ यदि आप बेसन के गर्म रहते ही चीनी डालेंगे तो चीनी घुल जायेगी और लड्डू नहीं बंध पायेंगे।

5. बूरा और इलायची पाउडर डालें।

💡 वैकल्पिक: आप कटे हुए मेवे या किशमिश डाल सकते हैं।

6. एक बढ़िया गूंथा हुआ आटा बनने तक सब कुछ मिलाएं।
7. आटे से एक छोटी सी लोई लें और इसे अपनी हथेलियों के बीच दबाएं।
8. इसे अपनी हथेलियों के बीच गोल आकार में बेल लें।
9. ऐसा हर लड्डू के लिए करें।

💡 सलाहें

आप अतिरिक्त 'कुरकुरेपन' के लिए सूजी मिला सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 लड्डू)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	148
P (g)	3.2
F (g)	7.7
C (g)	15.9
c-सर्विगलगभग	1.3