

Amla Beetroot Mouth Freshener

Tangy digestive mouth freshener made with amla, beetroot, spices, saunf, ajwain, hing, and mishri.

YIELD**1 jar****PREP****20 minutes****COOK/SET****Dry 2-3 days****SOURCE****A050IRRvupc**

Ingredients

- Amla: about 1/2 kg
- Beetroot: 1 small, peeled
- Regular salt: 2 tsp
- Black/rock salt: about 1 tsp
- Saunf: 2-2 1/2 tsp
- Roasted cumin powder: 1-1 1/2 tsp
- Hing: 1/2 tsp
- Black pepper powder: 1 tsp
- Ajwain: 1 tsp
- Mishri powder: 2-2 1/2 tbspc

Method

1. Grate or chop amla and beetroot finely.
2. Mix both in a large bowl.
3. Add salts, saunf, cumin powder, hing, black pepper, ajwain, and mishri.
4. Mix well so spices coat evenly.
5. Spread in a very thin layer on a tray or sheet.
6. Cover with cloth if drying outside.
7. Stir/toss every 2-3 hours.
8. Dry 2-3 days until moisture is gone, then store in an airtight jar.

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

आंवला चुकंदर मुखवास

आंवला, चुकंदर, सौंफ, अजवाइन, हींग, मसाले और मिश्री से बना हेल्दी पाचक मुखवास।

YIELD

1 जार

PREP

20 मिनट

COOK/SET

2-3 दिन सुखाएं

SOURCE

A050IRRvupc

सामग्री

- आंवला: लगभग 1/2 किलो
- चुकंदर: 1 छोटा, छिला हुआ
- सादा नमक: 2 छोटे चम्मच
- काला/सेंधा नमक: लगभग 1 छोटा चम्मच
- सौंफ: 2-2 1/2 छोटे चम्मच
- भुना जीरा पाउडर: 1-1 1/2 छोटे चम्मच
- हींग: 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर: 1 छोटा चम्मच
- अजवाइन: 1 छोटा चम्मच
- मिश्री पाउडर: 2-2 1/2 बड़े चम्मच

विधि

- आंवला और चुकंदर को बारीक कसें या काटें।
- दोनों को बड़े बाउल में डालें।
- नमक, सौंफ, जीरा, हींग, काली मिर्च, अजवाइन और मिश्री डालें।
- अच्छे से मिलाएं ताकि मसाला बराबर coat हो।
- ट्रे/शीट पर बहुत पतली लेयर में फैलाएं।
- बाहर सुखा रहे हैं तो कपड़े से ढकें।
- हर 2-3 घंटे में थोड़ा mix करें।
- 2-3 दिन सूखने के बाद एयरटाइट जार में स्टोर करें।

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।