

Amla Kanji - Immunity Booster Drink

Tangy probiotic kanji made with amla, mustard, green chilli, turmeric, salt, and water.

YIELD

About 1.5 litres

PREP

10 minutes

COOK/SET

Ferment 3-4 days

SOURCE

qHduiXSqLjg

Ingredients

- Amla: 4
- Green chillies: 2 small, seedless if preferred
- Yellow mustard: 1 tsp
- Black mustard/rai: 1 tsp
- Salt: 2 tsp
- Water: about 1.5 litres
- Turmeric: 1 pinch

Method

1. Cut or crush amla as shown in the video.
2. Add amla and green chillies to a clean glass bottle.
3. Coarsely grind/mix yellow mustard and rai.
4. Add mustard mix, salt, turmeric, and water.
5. Cover with muslin cloth.
6. Keep 3-4 days at room temperature.
7. Stir once daily.
8. When tangy and lightly fermented, serve chilled or at room temperature.

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 कांजी

आंवला, राई, सरसों, हरी मिर्च, हल्दी और नमक से बनी टंगी प्रोबायोटिक कांजी।

YIELD

लगभग 1.5 लीटर

PREP

10 मिनट

COOK/SET

3-4 दिन

SOURCE

qHduiXSqLjg

सामग्री

- आंवला: 4
- हरी मिर्च: 2 छोटी
- पीली सरसों: 1 छोटा चम्मच
- राई/काली सरसों: 1 छोटा चम्मच
- नमक: 2 छोटे चम्मच
- पानी: लगभग 1.5 लीटर
- हल्दी: 1 चुटकी

टिप्स

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

विधि

1. आंवले को वीडियो अनुसार काटें या क्रश करें।
2. आंवला और हरी मिर्च साफ कांच की बोतल में डालें।
3. पीली सरसों और राई को दरदरा करें।
4. सरसों मिक्स, नमक, हल्दी और पानी डालें।
5. मलमल के कपड़े से ढकें।
6. 3-4 दिन कमरे के तापमान पर रखें।
7. दिन में एक बार मिलाएं।
8. खटास आने पर ठंडा या सामान्य तापमान पर परोसें।

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