

# Saunf Powder for Eyesight

Traditional fennel-based powder from the video, prepared as a home remedy mix.

**YIELD**

1 jar

**PREP**

10 minutes

**COOK/SET**

No cook

**SOURCE**

yEPGGJ-g2e4

## Ingredients

- Saunf/fennel: as shown
- Mishri or sweetener: as shown
- Almonds/black pepper or supporting ingredients: as shown

## Notes

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

## Method

1. Clean all ingredients.
2. Dry roast only if shown in the video; otherwise keep raw.
3. Grind to a fine powder.
4. Sieve if needed.
5. Store in a clean dry jar.
6. Use only as Manisha explains in the video.

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

# आंखों के लिए सौंफ पाउडर

वीडियो की traditional सौंफ based home-remedy powder mix।

YIELD

1 जार

PREP

10 मिनट

COOK/SET

नो-कुक

SOURCE

yEPGGJ-g2e4

## सामग्री

- सौंफ: वीडियो अनुसार
- मिश्री/मीठा ingredient: वीडियो अनुसार
- बादाम/काली मिर्च या supporting ingredients: वीडियो अनुसार

## टिप्स

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

## विधि

- सारी सामग्री साफ करें।
- वीडियो में बताया हो तभी dry roast करें, वरना raw रखें।
- बारीक पीसें।
- जरूरत हो तो छानें।
- साफ सूखे जार में स्टोर करें।
- इस्तेमाल Manisha के वीडियो में बताए तरीके से ही करें।

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