

# 6 Gut-Friendly Summer Breakfasts

A collection of cooling probiotic breakfasts including pakhala bhaat, barley rab, overnight oats, ragi kanji, millet ambali, and curd rice style bowls.

**YIELD****6 breakfast ideas****PREP****Varies****COOK/SET****Varies****SOURCE****TTbSBG866yA**

## Ingredients

- Pakhala/rice base: about 1 1/2 cups cooked rice
- Curd: 3/4 cup for pakhala-style bowl
- Barley rab: 1/2 cup barley, 1/2 cup curd, 1 litre water total
- Overnight oats: 1/4 cup rolled oats, 2 tsp chia seeds, 1/2 cup curd, 1/2 cup water
- Ragi kanji: 2 tbsp ragi flour, 1 cup water, 1/2 cup curd
- Little millet: 1/2 cup millet, 1 cup soaking water, 5 cups cooking water
- Tempering/spices: roasted cumin, salt, mustard oil, green chilli, curry leaves, coriander as shown

## Method

1. For rice/pakhala, soak cooked rice in water overnight and mix with curd, salt, onion, chilli, coriander, and mustard oil.
2. For barley rab, cook barley with curd-water mixture until soft, then ferment overnight and season.
3. For overnight oats, soak oats, chia, curd, and water overnight; add vegetables, salt, pepper, and tempering.
4. For ragi kanji, cook ragi slurry in water 3-4 minutes, cool, ferment or mix with curd and spices.
5. For millet ambali, soak millet 8-10 hours, cook in plenty of water 15-20 minutes, ferment overnight, and season.
6. Serve these breakfasts chilled or at room temperature in summer.

## 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.

# 6 गट-फ्रेंडली समर ब्रेकफास्ट

पखाला भात, बार्ली राब, overnight oats, रागी कांजी, millet ambali और curd-rice style bowls का कूलिंग probiotic collection।

## YIELD

6 breakfast ideas

## PREP

अलग-अलग

## COOK/SET

अलग-अलग

## SOURCE

TTbSBG866yA

## सामग्री

- पखाला/rice base: लगभग 1 1/2 कप पका चावल
- दही: pakhala bowl के लिए 3/4 कप
- बार्ली राब: 1/2 कप barley, 1/2 कप दही, कुल 1 लीटर पानी
- Overnight oats: 1/4 कप oats, 2 छोटे चम्मच chia, 1/2 कप दही, 1/2 कप पानी
- रागी कांजी: 2 बड़े चम्मच रागी आटा, 1 कप पानी, 1/2 कप दही
- Little millet: 1/2 कप millet, 1 कप soaking water, 5 कप cooking water
- तड़का/मसाले: भुना जीरा, नमक, सरसों तेल, हरी मिर्च, करी पत्ता, धनिया

## टिप्स

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

## विधि

- Rice/pakhala के लिए पके चावल को रात भर पानी में रखें और दही, नमक, प्याज, मिर्च, धनिया व सरसों तेल मिलाएं।
- Barley rab के लिए barley को दही-पानी mixture में नरम होने तक पकाकर रात भर ferment करें और season करें।
- Overnight oats के लिए oats, chia, दही और पानी रात भर soak करें; सब्जी, नमक, pepper और तड़का डालें।
- Ragi kanji के लिए रागी slurry को पानी में 3-4 मिनट पकाएं, ठंडा करके ferment करें या दही-मसाले मिलाएं।
- Millet ambali के लिए millet 8-10 घंटे भिगोएं, 5 कप पानी में 15-20 मिनट पकाएं, रात भर ferment करें और season करें।
- गर्मियों में ठंडा या room temperature पर परोसें।

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