



# मल्टीग्रेन मिलेट्स कुकीज

1. ऋषिकेश यादव  
मृदा विज्ञान, चंद्र शेखर आजाद कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर
2. रोबिन कुमार  
मृदा विज्ञान, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या
3. ऋषभ सिंह  
मृदा विज्ञान, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या

*Received: Nov, 2023; Accepted: Nov, 2023; Published: Jan, 2024*

## परिचय

मल्टीग्रेन मिलेट्स कुकीज (Multigrain Millets Cookies) एक स्वस्थ और पौष्टिक नाश्ता विकल्प हैं, जो कई प्रकार के मिलेट्स का उपयोग करके तैयार किए जाते हैं। ये कुकीज मुख्य रूप से बाजरा, रागी (फिंगर मिलेट), ज्वार (सोरघम), और मोटे धान के मिलेट्स से तैयार की जाती हैं। मिलेट्स विशेषकर बाजरा, रागी, और ज्वार स्वस्थ अनाज होते हैं जो प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन, और

खनिजों का अच्छा स्रोत होते हैं। इसलिए ये कुकीज अच्छा खाद्य संकल्प हैं, खासकर जब आप स्वस्थ और पौष्टिक नाश्ता की तलाश में होते हैं। मल्टीग्रेन मिलेट्स कुकीज के लिए आप आलू, मूँगफली, शहद, दूध, और वनस्पति तेल का उपयोग कर सकते हैं, जो कुकीज के स्वाद और पौष्टिकता को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। आप इन कुकीज को खाने से पहले या नाश्ते के साथ परोस सकते हैं।

**बाजरा** - बाजरा एक प्रमुख खाद्य फसल है जो अधिकतर भारतीय क्षेत्रों में उगाई जाती है। यह मिलेट्स की प्रमुख प्रजातियों में से एक है और खासकर गर्मियों के मौसम में पैदा की जाती है। बाजरा की बूंदें बड़ी होती हैं और इसके पौधों पर बोरडीको जैसी बूंदियाँ लगती हैं। इसको खेतों में उगाने में कम पानी की आवश्यकता होती है, और यह सूखे के मौसम में भी अच्छी तरह से पैदा कि जा सकती है। बाजरे की खास बात यह है कि यह स्वास्थ्यकर और पौष्टिक अनाज होता है इसके सेवन से शरीर मजबूत बनता खून की कमी पूरी

होती है। क्योंकि ये प्रोटीन आयरन फाइबर, कैल्शियम, लोहा, विटामिन, मिनरल युक्त होते हैं।

**ज्वार**-इसे डायबिटीज में और वजन कम करने के लिये अच्छा स्रोत माना जाता है। क्योंकि ये पोषक तत्व और फाइबर से भरपूर होते हैं।

**रागी** - रागी कैल्शियम का अच्छा स्रोत होता ये कई खनिजों और फाइबर से भरपूर होता है। ये लीवर और पेट को स्वस्थ रखने में सक्षम है।

**कोदो**- इसको लीवर और किडनी के लिए अच्छा अनाज माना जाता है। इसके सेवन से कई बैक्टीरियल ग्रोथ खत्म होते हैं।



### संरचना और आहार फाइबर (प्रति 100 ग्राम)

मिलेट्स	नमी	प्रोटीन	राख	कुल वसा
बाजरा	08.97	10.96	1.37	5.43
ज्वार	09.01	09.97	1.39	1.73
रागी	10.89	07.16	2.04	1.92
कोदो	14.23	08.92	1.72	2.55

### सामाग्री - मल्टीग्रेन मिलेट्स

- आटा - 250 ग्राम
- मखन - 100 ग्राम
- शक्कर 100 ग्राम
- इलाइची - 6
- पानी - 1/2 कप

### विधि

1. सबसे पहले मखन और गुड़ को एक ही दिशा में अच्छी तरह फेटकर क्रीम तैयार कर लें।
2. अब इसमें मल्टीग्रेन मिलेट्स आटे को थोड़ा-थोड़ा मिलाकर तैयार कर ले।
3. अब ओवन को 180 °C पर 10 मिनट तक प्री हिट कर लें।
4. मल्टीग्रेन मिलेट्स आटे की छोटी-छोटी कूकीज बना कर तैयार करें।
5. अब ओवन ट्रे की ग्रीसिंग और डस्टिंग कर लें फिर कूकीज को क्रम से लगा कर ट्रे को ओवन में रख दे।
6. 20 मिनट बाद कूकीज बन कर तैयार हो जायेंगी।

### पौस्टिक महत्व

- ये ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।
- ये प्रोटीन का स्रोत है, जो मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

- इसमें आयरन, कैल्शियम उचित मात्रा में होता है,
- ये फाइबर का अच्छा स्रोत है।

### औषधिय गुण

- ये प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, लोहा, विटामिन, मिनरल और एण्टीऑक्सीडेंट इत्यादि से भरपूर होते हैं।
- इसमें लोहा अधिक मात्रा में पाया जाता है जो एनिमिया से बचाव में सुरक्षा करता है।

- ये कई स्वास्थ्य समस्याओं से निपटाने में सहायक है, जैसे मधुमेह, हाईपर टेन्सन, कांस्टीपेशन, मोटापा आदि को रोकने में सहायक है। क्योंकि ये ग्लूटिन मुक्त होते हैं।