

# Minty Delight

Prep Time: 10 mins Cook time: None  
Serves 5 (Serving size: 200 ml each)



நலியை  
இருக்கிறீர்களா?

How are you  
doing?

Health  
Promotion  
Board

**Mood: Refreshing and calming. An ancient concoction, it is more than just a cooler - it's a blessing!**

**Aroma: Sweet, menthol-like fragrance with a tinge of tulasi (Indian basil).**

**Taste: Sweet, peppery and tangy with a peppermint-like after-taste**

## Ingredients

- 3 to 4 teaspoons of jaggery or natural maple syrup
- 4 cups of cool water
- 1 inch of dried ginger (sukku) or fresh ginger, pounded
- 2 cardamoms, pounded
- 2 black peppercorns, pounded
- Half a lime
- A dash of edible camphor (pachai karpooram), pounded
- A small sprig of tulasi (Indian basil) leaves

## Method

1. Dissolve the jaggery or natural maple syrup in 4 cups of cool water
2. Add the pounded dried ginger, pounded cardamoms, pounded black peppercorns and mix well.
3. Squeeze in half a lime.
4. Add the pounded edible camphor.
5. Add a small sprig of tulasi (Indian basil) leaves.
6. Let the drink rest in a metal or earthen pot for an hour or so. If you like, you can also chill and serve it.
7. Strain and enjoy the drink!



# பானகம்



தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடம்  
சமைக்கத் தேவையில்லை  
5 பேர் அருந்தலாம்  
(பறிமாறல் அளவு: ஆளுக்கு 200 மி.லி)



நல்ல  
இருக்கிறீர்களா?

How are you  
doing?



மனநிலை: புத்துணர்ச்சி மற்றும் சாந்தம், பழம்பெரும் ஒரு பானம். இது வெறும் பானம் அல்ல - நலமுடன் வாழ்வதற்கான வரமாகும்!  
நறுமணம்: கற்பூரம் மற்றும் துளசியின் இனிமையான மணம்.  
சுவை: இனிப்பும் கற்பூரம் மற்றும் துளசியின் சுவையும் கலந்தது.

## தேவையான பொருட்கள்

- 3 அல்லது 4 தேக்கரண்டி வெல்லம் அல்லது இயற்கையான மேப்பிள் ஸிரப்
- 4 கப் குளிர்ந்த தண்ணீர்
- 1 அங்குலம் சுக்கு அல்லது இஞ்சி (இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்)
- 2 ஏலக்காய் (பொடி செய்து கொள்ளவும்)
- 2 கருமிளகு (பொடியாக இடித்துக் கொள்ளவும்)
- அரை எலுமிச்சைப்பழம்
- சிறிதளவு பச்சைக் கற்பூரம் (பொடி செய்துகொள்ளவும்)
- சிறிதளவு துளசி இலைகள்

## செய்முறை

1. வெல்லம் அல்லது இயற்கையான மேப்பிள் ஸிரப்பை 4 கப் குளிர்ந்த தண்ணீரில் கரைக்கவும்
2. சுக்கு (அல்லது இஞ்சி), ஏலக்காய், கருமிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்
3. அரை எலுமிச்சைப்பழத்தைப் பிழிந்து சாற்றைச் சேர்க்கவும்
4. பச்சைக் கற்பூரத்தைச் சேர்க்கவும்
5. சிறிதளவு துளசி இலைகளைச் சேர்க்கவும்
6. உலோகம் அல்லது மண் பாளையில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும், நீங்கள் விரும்பினால், குளிர்வைத்துப் பரிமாறலாம்
7. பானத்தை வடிகட்டி அருந்தி மகிழுங்கள்