

# Atta Ladoo

Prep Time: 5 mins

Cook Time: 40 mins



## Ingredients

---

- 800g of plain flour and
- 200g wholegrain flour
- 500g of cook & bake sweetener
- 190g of trans-fat free margarine
- 40g of dried ginger powder
- 50g of raisins
- 50g of pistachios
- 100g of almonds
- 100g of melon seeds
- 50g of lotus seeds, lightly fried
- 50g of flax seed meal for binding

## Method

---

1. Roast the almonds and pistachios and then pound them coarsely.
2. Dry roast the flour till it is lightly coloured. Add trans-fat free margarine and sauté till fat separates.
3. Cool completely and add the rest of the ingredients into the mixture. Make ladoos from the mixture and store.





# ஆட்டா லட்டு

தயாரிப்பு நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 40 நிமிடங்கள்



## தேவையான பொருட்கள்

- 800 கிராம் மைதா மாவு
- 200 கிராம் முழுதானிய மாவு
- 500 கிராம் "குக் அண்ட் பேக்" இனிப்பூட்டி
- 190 கிராம் டிரான்ஸ் கொழுப்பில்லாத மார்கரின்
- 40 கிராம் சுக்குப்பொடி
- 50 கிராம் உலர்ந்த திராட்சை
- 50 கிராம் பிஸ்தா
- 100 கிராம் பாதாம்
- 100 கிராம் பூசணி விதை
- 50 கிராம் தாமரை விதை, லேசாக வறுத்தது
- 50 கிராம் ஆளிவிதை மாவு, லட்டு பிடிப்பதற்கு

## செய்முறை

1. பாதாமும் முந்திரியும் வறுத்து, கொரகொரப்பாக இடித்துக் கொள்ளவும்.
2. மாவு சற்றே நிறம் மாறும்வரை வறுக்கவும். டிரான்ஸ் கொழுப்பில்லாத மார்கரின் சேர்த்து, கொழுப்பு பிரிந்து வரும்வரை வறுக்கவும்.
3. நன்றாக ஆறிய பிறகு, மீதி பொருட்களைச் சேர்த்து கலக்கவும். கலவையை லட்டுகளாகப் பிடித்து, பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும்.

