

## ডায়াবেটিস রোগীর জন্য রসগোল্লা তৈরির রেসিপি



ডায়াবেটিস রোগীদের মিষ্টি খাওয়া বারণ। আর তাইতো মিষ্টি দেখলে এর স্বাদ গ্রহণ করতে না পারলে মন খারাপ হয়ে যায় রোগীদের। কখনও তো আবার লোভ সামলাতে না পেয়ে খেয়ে ফেলেন অনেকেই।

আর ডায়াবেটিস রোগীদের মিষ্টির প্রতি আকর্ষণ থাকে বেশি। এজন্য চাইলেই ঘরে তৈরি করতে পারেন বিশেষ রসগোল্লা। যা ডায়াবেটিস রোগীর স্বাস্থ্যে মাত্রারিক্ত প্রভাব ফেলবে না।

আর অবশ্যই এ রসগোল্লা খাওয়ার আগে আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে আছে কি-না, তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।



যাদের রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়ন্ত; তারা কখনই মিষ্টিজাতীয় খাবার খাবেন না। চলুন তবে জেনে নেওয়া যাক ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কীভাবে তৈরি করবেন রসগোল্লা-

### উপকরণ

১. পানি পরিমাণমতো
২. ডায়াবেটিক সুগার আধা কাপ
৩. বেকিং পাউডার দুই চা চামচ
৪. ময়দা এক চা চামচ
৫. এলাচ গুঁড়ো এক টেবিল চামচ
৬. ছানা এক কাপ
৭. জাফরান সামান্য



### পদ্ধতি

প্রথমে সসপ্যানে পানি ও ডায়াবেটিক সুগার গরম আঁচে গুলিয়ে সারা তৈরি করুন। এবার অন্য একটি পাত্রে বেকিং পাউডার, ময়দা, এলাচ গুঁড়ো ও ছানা ভালোভাবে মাখিয়ে ডো তৈরি করে নিন।

এবার ডো থেকে অল্প করে নিয়ে গোলাকার আকৃতিতে রসগোল্লা তৈরি করে নিন। এরপর তা সিরায় ছেড়ে দিন। ঢেকে হালকা আঁচে ১০-১৫ মিনিট জ্বাল দিন।

দেখবেন মিষ্টিগুলো ফুলে উঠতে শুরু করেছে। রসগোল্লা তৈরি হয়ে যাওয়ার পর পাত্রটি নামিয়ে ঠান্ডা করুন। সবশেষে জাফরান দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার ডায়াবেটিক রসগোল্লা।