

## बाजरा के स्वादिष्ट एवं सेहतमंद बिस्कुट

(सुमन शर्मा, बिरम सिंह गुर्जर, डॉ. पवन कुमार पारीक एवं आनंद शर्मा)

विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, जालोर-1

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [dubaesuman092@gmail.com](mailto:dubaesuman092@gmail.com)

राजस्थान प्रदेश बाजरा उत्पादन में अग्रणी है। बाजरा खाने में स्वादिष्ट व पौष्टिक है। इसमें लौह तत्व, प्रोटीन, कैल्शियम व कार्बोहाइड्रेट की अच्छी मात्रा पाई जाती है। बाजरा भारत में व्यापक रूप से उगाया जाने वाला अनाज है यह फास्फोरस, फोलिक एसिड, जिंक, आयरन, मल्टिविटामिन आदि का समृद्ध स्रोत है। बाजरा का सेवन टाइप 2 मधुमेह रोगियों के झोखिम को कम करने में मदद करता है। बाजरा पचाने में आसान होता है, रक्त चाप को कम करता है और दिल के दोरे के खतरे को कम करता है। यदि बाजरे के मूल्य संबंधित व्यंजन घरों व बाजार में आसानी से उपलब्ध होने लग जाये तो पोषण की दृष्टि से बाजरे को आहार में मुख्य स्थान दिया जा सकता है। सामान्यजन की जीवनशैली में आ रहे परिवर्तन और उनकी बाजार खर्च क्षमता में वृद्धि के कारन बाजरे के आटे से बने बिस्कुट की मांग बढ़ रही है बच्चों से लेकर बड़ों तक सबको बाजरा के बिस्कुट बहुत पसंद भी आते है और ये सेहतमंद भी है। बाजरे से बनाये जाने वाले स्वादिष्ट एवं सेहतमंद बिस्कुट की विधि इस प्रकार से है।

### बाजरा बिस्कुट

#### सामग्री

बाजरे का आटा = 1 ½ कप

मिल्क पाउडर = ¼ कप

पिसी चीनी = ½ कप

देसी घी/ मक्खन = ¼ कप

दूध=2 बड़ी चम्मच

बैकिंग पाउडर = ¼ छोटा चम्मच

वनिला एसेन्स = 3-4 बूँद

#### विधि

बाजरे के आटे में बैकिंग पाउडर व मिल्क पाउडर डाल कर अच्छी तरह छाने। देसी घी या मक्खन लेकर उसमें पिसी चीनी मिलाकर फेंटें। जब तक की चीनी पिघल कर मिक्स न हो जाये तब तक घी व चीनी के तैयार मिश्रण में छाना हुआ बाजरे का आटा मिलाये। वनिला एसेन्स व बैकिंग पाउडर डालकर दूध की सहायता से आटा गूंथे। चोथाई इन्च मोटाई रखते हुये बिस्कुट कटर से अण्डाकार, गोल या चौकोर आकार में काटे व चिकनाई लगी ट्रे में बिस्कुट रखे। ओवन में 170 डिग्री सेल्सियस तापमान पर 15-20 मिनट तक बेक करे।



## पौषक तत्व

प्रोटीन (ग्रा)	वसा (ग्रा)	कार्बोज (ग्रा)	उर्जा (कैलोरी)	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	लोह तत्व (मि.ग्रा.)
16	70	187	1441	90.6	7.5

