

Pinch of baking soda (helps with the pink color) and pinch of salt.

1 cup ice cubes

Method:

Boil the milk and then leave it on a low heat to simmer. Boil the water in a pot with a broad base. Add the pinch of baking soda to this. Crush green cardamoms and add both the seeds and shell in the water. Add green tea leaves and let it boil for about 2-3 minutes. The colour of the tea will be purplish and this means your tea will eventually look pink. This could take longer but make sure the colour is a shade of purple. Turn the heat off and add the ice cubes constantly stirring the tea. After the ice is mostly melted, add the milk and let this all simmer for another 5-10 minutes. Add a pinch of salt towards the end.

Serving:

Serve the pink tea or Kashmiri chai with a garnishing or crushed almonds and pistachios so the pink, white and green colours make it look all the more special. You may add honey or brown sugar to make it a little sweet.

Archaeologists found remnants of a chocolate drink in the tombs of the ancient Mayans dating back from 480 CE. They however served this cold, mixed with water, cornmeal, chili powder and

other spices as sugar was yet to be introduced to the deprived Americas. The Mexican king Montezuma in the 1500s apparently drank it up to 50 times a day and after the Spaniards conquered Mexico, Cortes returned to Spain with cocoa and by the 17th century, hot chocolate had become a favoured drink among Spanish nobility with the first chocolate house, much like our current coffee shops,



opening in 1657.

Here's a twist to this wholesome popular drink that warms the cockles of our heart!

Hot Chocolate with Coconut Cream:

Ingredients:

1 tbs un-sweetened cocoa powder
1/2 tablespoon molasses

300 ml milk

1/2 tsp cinnamon stick broken off and 1 tsp coconut cream

Method:

Boil the milk with all the ingredients (except coconut cream) and then lower the burner flame and let it simmer for 3-4 minutes till the fragrance wafts in the surrounding air.

Serving:

Pour the hot chocolate from a point holding the pot as high as you can so it forms a froth at the top. Leave a swirl of coconut on the top and serve it immediately before the coconut melts and seeps in.

When drinking hot chocolate, it's best to drink out of a large mug or bowl because your senses pick up every aroma coming out from the steaming hot milk

Health benefits of chocolate:

Cocoa contains beta-carotene, calcium, zinc, iron, potassium, chromium and in particular magnesium that can help with bone mineralisation, muscle

contraction and immune function.

Tryptophan releases the feel-good neurotransmitter serotonin in the brain and Flavonoids are the antioxidants which may improve blood flow to the heart and brain, prevent clots, improve cardiac health, and act as anti-inflammatories.







ওর স্বপ্ন পূরণেই আমার স্বপ্নজয়

ওর স্বপ্নই এখন আপনার স্বপ্ন। সেই স্বপ্ন পূরণে এগিয়ে যাওয়া অদম্য মায়াদের জন্য এ্যাংকার-এর আয়োজন স্বপ্নজয়ী মা। এ্যাংকার মিল্ক ওকে দিচ্ছে সেরা পুষ্টি, আর আপনাকে দিচ্ছে ওর জন্য সর্বোচ্চ ১০লক্ষ টাকা সহ সর্বমোট কোটি টাকার ১০১টি শিক্ষাবীমা জিতে নেয়ার সুযোগ। স্বপ্নজয়ী মা হয়ে এই পুরস্কার জিততে ওকে ঘিরে আপনার স্বপ্ন এবং তা পূরণের জন্য আপনি কী করছেন ও ভবিষ্যতে কী করতে চান, তা লিখে পাঠিয়ে দিন আমাদের কাছে।

বিস্তারিত দেখুন ৫০০ গ্রাম প্যাকের গায়ে এবং প্রতিটি প্যাকের সাথে বুঝে নিন একটি আকর্ষণীয় কাঁচের গ্লাস।

কল করুন
☎ ০৯৬১৩ ৮০০৮০০
ডিজিট করুন
f www.facebook.com/anchorbangladesh www.anchor milkbd.com



এই স্বপ্নজয়ী মিল্ক প্যাকেটের মাথায় 'ফির্ডচার অফি' বা 'ফির্ডচার অফিস' লিখিত থাকবে। এটি পাঠিয়ে দিলেই আপনার স্বপ্ন পূরণের সুযোগ।