

kutia

Przepis dodany przez użytkownika anka-22

świetne

Ilość porcji: więcej niż 6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ziarna pszenicy - 1 szkl.
- miód rozpuszczony w 1/2 szklance wody - 60 ml
- niebieski mak - 1/2 szkl.
- orzechy włoskie - 1/4 szkl.

Etapy przyrządzania:

1. Rozgrzeć piekarnik do temp. 120 stopni Rozłożyć ziarna pszenicy na blaszce piekarnika i suszyć je przez godzinę. Następnie umyć ziarna, zalać wodą i odstawić na całą noc. Nazajutrz w dużym garnku zagotować 2 l wody ze szczyptą soli wrzucić do niej ziarna pszenicy. Gotuj je przez 3-4 godziny, aż zaczną pękać, a woda zacznie gęstnieć. W tym czasie sparzyć i osączyć mak, zalać go wodą, gotować 3-5 min, przepuścić 2 razy przez maszynkę, wymieszać z miodem i orzechami, wlać do pszenicy i jeszcze raz wymieszać. Przechowywać w lodówce

