Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Десерт

Смузи на кефире с бананом, машем и свежим базиликом

Сложность: Приготовить легко

2 порции

5 мин

Продукты Bravolli:

Image not found or type unknown

Маш

Способ приготовления:

- Смешать все ингредиенты в чаше блендера и блендировать. Охладить, перемешать и выпить.

Совет от бренд-шефа BRAVOLLI

Image not found or type unknown Image not found or type unknown

Как прорастить маш?

1. Положите маш одним слоем в большой контейнер.
2. Залейте маш водой комнатной температуры, закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром появятся маленькие ростки. После очистки от зеленой оболочки продукт готов к употреблению, но проращивание можно продолжить.
3. Слейте воду, промойте маш, накройте влажной салфеткой.
4. 2-3 раза в день смачивайте салфетку и промывайте маш.
5. Для уменьшения скорости роста побегов уберите контейнер в холодильник.
6. Проращенный маш можно употреблять в любом виде.