

Рецепты Bravolli > Десерт

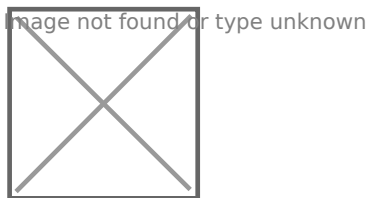
Смузи на кефире с бананом, машем и свежим базиликом

Сложность: Приготовить легко

2 порции

5 мин

Продукты Bravolli:



Маш

Способ приготовления:

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

Совет от бренд-шефа BRAVOLLI

Как прорастить маш?

Положите маш одним слоем в большой контейнер. 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.

- 1.
- 2.
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.