

РЕЦЕПТ ПОРОШКА ИЗ АДЗУКИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан фасоли адзуки
- ✓ 1 столовая ложка перемолотых в порошок водорослей комбо
- ✓ 1 стакан черного кунжута
- ✓ 1 чайная ложка качественной соли (морской или гималайской)

Способ приготовления:

Адзуки залейте холодной водой на 8–10 часов.

Затем промойте, залейте водой из расчета 1 к 5 и отварите до готовности.

Процедите. Выложите одним слоем в огнеупорную посуду, посолите и поставьте в духовку, разогретую до 150 гр. турбо на 30–40 минут. Проверьте, что адзуки стали сухими и рассыпчатыми.

Разогрейте сухую сковороду и высыпьте на нее черный кунжут и измельченные водоросли комбо. Прокалите вместе пока первые семена кунжута не начнут взрываться.

Остудите и измельчите до крупного порошка все вместе: черную фасоль, кунжут и водоросли.

Этим порошком посыпайте любую еду.
2–3 чайные ложки в день.