

Jáhlové Amasaké

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Jáhly 2 hrnek
- Voda 5 hrnek
- Naklíčená pšenice 3 lžíce
- Máslo 1 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Japonsko

Počet porcí: 4

Postup:

Jáhly 2x spaříme vařící vodou (odstraní se hořkost) a 10 minut mírně vaříme, bez míchání. Necháme na vypnuté plotně 30 minut dojít pod utěrkou.

Mezitím umixujeme naklíčenou nebo přes noc namočenou pšenici s troškou vody na kaši. Jak jáhly zchladnou na 50-55 °C, důkladně vmícháme pšeničnou kaši a hrnec zabalíme do peřin. Nyní máme 5-6 hodin volno. Pak pouze kaši přeložíme na vyhřáté talíře, posypeme kousky másla a vychutnáme sladkou chuť s jemným máslovým podtónem. Pokud zbyde, kaši zchladíme nebo převaříme, aby další fermentací nezкисло. Nebo ji použijeme na pudink, koláč (zahustíme ovesnými vločkami) apod.