Pohankové Amasaké s mákem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 4

- Pohanka 1 hrnek
- Voda 2 hrnek
- Sůl 1 špetka
- Mák mletý 1 ks
- Cukr - třtinový 1 ks
- Pšenice 3 lžíce
- Máslo 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Amasaké: přes noc či déle namočíme pšenici. Druhý den uvaříme pohanku (10 minut vařit se špetkou soli, 1/2 hodiny nechat dojít pod utěrkou). Necháme zchladnout na cca 50 °C, mezitím rozmixujeme namočenou pšenici s trochou vody na hustou pastu. Vmícháme do pohanky, můžeme přidat i sušené švestky. Necháme 5-6 hodin pod peřinou zfermentovat.
Poté servírujeme posypané mletým mákem a posypané lupínky másla. Kdo rád hodně sladké dosladí přírodním cukrem.