Domowy makaron gryczany

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- Ekologiczna kasza gryczana niepalona - 500 g
- Sól himalajska - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną moczymy na noc. Rano przepłukujemy wodą i odstawiamy. 2-3 razy dziennie przepłukujemy. Nasiona są gotowe do mielenia, gdy wypuszczą małe kiełki.

KROK 2: Skiełkowane nasiona mieszamy z solą, a następnie umieszczamy w wyciskarce do soków z końcówką do robienia makaronu.

KROK 3: Makaron suszymy 2-3 h w dehydratorze lub na słońcu.

KROK 4: Wrzucamy do gotującej się wody. Gotujemy 10 minut do miękkości. Podajemy w ulubionej formie. U nas miał wylądować w zupie, ale jednak postanowiliśmy rozkoszować się jego smakiem bez dodatków.

Polecam i życzę smacznego!