

Рецепты для проращивателя

Завтрак «Орехово-медовый» из пророщенной пшеницы

2-3 ст. ложки пророщенной пшеницы, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов

Пророщенную пшеницу хорошо промыть и измельчить в блендере или мясорубке. Размельченную пшеничную массу тщательно перемешать с медом и слегка обжаренными грецкими орехами.

Завтрак из пророщенной пшеницы «Витаминный»

Смешать 1 стакан зерен пророщенной пшеницы, 0,5 стакана пророщенной ржи, 0,5 стакана проростков кунжута, 1 банан, 1 стакан предварительно замоченных кедровых орехов - и вкусный полезный завтрак готов

Завтрак из пророщенной пшеницы «Сливовый»

Замочить на ночь 8 штук чернослива. Утром смешать измельченные сливы с 3 стаканами измельченных в блендере (или мясорубке) пророщенных зерен пшеницы и 0,5 среднего тертого яблока. Полученную массу разбавить немного водой, в которой вымачивались сливы.

Завтрак из проростков пшеницы с сухофруктами

Замочить 50 г сухофруктов (изюм, инжир, яблоки, груши). Затем измельчить их в мясорубке (или блендере) и смешать с 100 г пшеничных проростков.

Завтрак из пророщенной пшеницы с кунжутом

2 ч. ложки измельченных семян кунжута смешать с 0,5 стаканами пророщенных зерен пшеницы и все тщательно перемешать с медом.

Каша с курагой из пророщенной пшеницы

1 стакан молока (2,5% жирности), 0,5-0,3 стакана зерен пророщенной пшеницы, 5 шт. кураги или 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка сливочного масла, сахар и соль – по вкусу.

Промытую пророщенную пшеницу измельчить в мясорубке (или блендере) и залить горячим молоком. Добавить в полученную массу сахар, соль, изюм или мелко нарезанную курагу. Все перемешать и варить на слабом огне, непрерывно помешивая около 12-15 минут. В готовую пшеничную кашу можно добавить сливочное масло.

Каша из пшеничных проростков с фруктами

Слегка подсушенную пшеницу и рожь измельчить в кофемолке, а затем всыпать в только что вскипевшее молоко и размешать. Добавить в полученную массу также 2 измельченных финика, 2 измельченных плода инжира и одну треть стакана изюма.

Хлеб диетический с пророщенной пшеницей

Для приготовления требуется: 0,5 кг муки пшеничной хлебопекарной, 150 г пророщенной пшеницы, 125 мл воды, 1 пакетик сухих дрожжей (11 г), 0,5 ст. ложки соли, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки меда.

Промыть и просушить пророщенную пшеницу. Дрожжи развести в 75 мл теплой воды, добавить соль, растительное масло, мед и тщательно размешать с 250 г просеянной хлебопекарной муки. Полученную опару поставить в теплое место на 30 минут. Когда опара подойдет, добавить в нее оставшуюся муку, пророщенную пшеницу и воду. Хорошо вымесить тесто и поставить его подходить (до тех пор, пока объем теста не увеличится вдвое). Затем тесто опять вымесить, сформировать из него хлеб и выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Дать сформированному тесту постоять на противне 15-20 минут. Затем поверхность хлеба сбрызнуть водой и сделать на ней надрез в виде креста. Выпекать хлеб в духовке примерно 55-60 минут при температуре 200 градусов.

Кедровые орешки с проростками пшеницы, кунжута и ржи

1 стакан проростков пшеницы (двух- или трехдневных), 0,5 стакана проростков кунжута (однодневных), 0,5 стакана проростков ржи (двухдневных), 1 стакан очищенных и вымоченных кедровых орехов, 1 банан.

Смешать все ингредиенты.

Пшенично-сливовый завтрак

8 шт. чернослива без косточек, 3 стакана проростков пшеницы (двух- или трехдневных), половина яблока средних размеров.

Замочить чернослив в чашке воды на ночь. Смешать сливы и воду, в которой они вымачивались, с другими компонентами. Добавить воду (если потребуется), чтобы получилась консистенция супа. Такой завтрак можно готовить не только с черносливом, но и с инжиром.

Ореховый завтрак

0,5 стакана проростков подсолнечника (двухдневных), 0,5 стакана кедровых орешков или фундука, замоченных в течение 8-10 ч, 2-3 ст. ложки замоченного изюма, 1 стакан яблочного сока (свежеприготовленного), 1 стакан профильтрованной воды. Смешать все компоненты в миксере. Такой завтрак можно приготовить с любыми проростками.

Цитрусово-миндальный салат

Очищенный апельсин, половина грейпфрута, 0,5 стакана апельсинового сока, 0,5 стакана проростков пшеницы.

Перемешать нарезанные апельсин и грейпфрут. Смешать апельсиновый сок и пропущенные через мясорубку проростки пшеницы. Полить салат получившейся массой.

Проростки со свекловичными листьями и огурцами

4-5 ст. ложек проростков пшеницы, 100 г листьев сахарной или кормовой свеклы, 100 г огурцов, 2-3 стебля зеленого чеснока, 200 г простокваши

(сливок, сметаны), 1 ст. ложка меда, зелень укропа.

Вымытые свекольные листья нарезать узкими полосками, а огурцы - мелкими кубиками. Добавить мелко нарубленные чеснок и укроп. Залить взбитой простоквашей, смешанной с медом и проростками. Хорошо перемешать и сразу подавать на стол.

Проростки с фруктами или ягодами

100 г проростков, 100-150 г нарезанных фруктов или ягод (яблоко, груш, слив, черешни, клубники, малины, смородины, брусники и т. п.), 1 ст. ложка меда или подсолнечного масла.

Проростки смешать с фруктами или ягодами. Можно добавить мед или подсолнечное масло.

Проростки с сухофруктами

100 г проростков, 50 г любых сушеных фруктов: инжира, изюма, фиников, яблок, груш и т. п.

Намочить сушеные фрукты, перемолоть их на мясорубке и смешать с проростками.

Проростки со свеклой и чесноком

5-7 ст. ложек проростков, свекла, чеснок, растительное масло, зелень.

Проростки или их хлопья в произвольном соотношении смешать с протертой на мелкой терке свеклой (сырой, печеной или пареной). Добавить рубленый чеснок, растительное масло и зелень по вкусу.

Проростки с капустой кольраби

4-5 ст. ложек проростков или их хлопьев, 50 г очищенных любых орехов или семян масличных культур, 100 г кольраби, натертая цедра лимона или апельсина.

К замоченным проросткам добавить смолотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Размешать и заправить лимонной или апельсиновой цедрой. Украсить блюдо тонкими полосками лимонной или апельсиновой корки.

Проростки с капустой и весенними овощами

4-6 ст. ложек проростков пшеницы, по 100 г капусты и молодого картофеля, по пучку зеленого чеснока с пером и петрушки, 200 г простокваши (сливок, сметаны), половина лимона.

Капусту вместе с кочерыжкой и наружными листьями нарезать узкой соломкой, сырой картофель - мелкими кубиками, зеленый чеснок и петрушку мелко порубить. Простоквашу взбить в однородную массу, смешать с лимонным соком и залить этой массой овощи. Добавить предварительно замоченные хлопья проростков или свежие проростки. Все размешать и украсить веточками петрушки.

Проростки овса с орехами

По 30 г пророщенного овса, лесных орехов (миндаля), сушеных фруктов. Смешать орехи, нарубленные сушеные фрукты и пророщенный овес.

Проростки с капустой и яблоками

4-5 ст. ложек проростков пшеницы, по 100 г капусты и яблок, 200 г простокваши (сливок, сметаны), 1 ст. ложка меда, половина лимона. Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, проростки и простоквашу, взбитую с медом и лимонным соком. Размешать и сразу же подавать блюдо на стол.

Салат из проростков с морской капустой

0,5 стакана проростков чечевицы (трехдневных), 0,5 стакана проростков кукурузы, 1 ст. ложка вымоченной морской капусты, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, зелень укропа и петрушки.

Все компоненты перемешать, полить соком, выжатым из одного лимона или грейпфрута.

Проростки с огурцами и яблоками

4-5 ст. ложек проростков пшеницы, по 100 г огурцов и яблок, 2-3 зубчика чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда или вишневого варенья.

Огурцы и яблоки вымыть и вместе с кожицей нарезать мелкими кубиками (яблоки режут вместе с семенными коробочками). Залить простоквашей, заправленной очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластить медом. Добавить приготовленные проростки и снова все перемешать. Подавать к столу, украсив блюдо какими-нибудь плодами из варенья, а летом - свежими ягодами вишни, смородины или кислыми фруктами.

Проростки с зеленым горошком

4-6 ст. ложек проростков пшеницы, 200 г молодого зеленого горошка (или предварительно замоченного и проросшего зеленого горошка), по 2-3 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши (сметаны), яичный желток, укроп.

Горошек смешать с проростками и мелко нарубленными зеленым луком и чесноком. Залить простоквашей, заправленной желтком и измельченной зеленью укропа. Все это размешать и сразу подавать блюдо на стол.

Салат "Сладкая пшеничка"

0,5 стакана пророщенных в течение 3 суток пшеничных семян, 2 ч. ложки кунжута, мед.

Размельчить семена и добавить к пророщенным зернам. Добавить мед по вкусу. Картофельный салат 2 картофелины средней величины, 0,5 стакана пророщенных зерен, 0,5 стакана сельдерея, 3 ст. ложки семян подсолнечника, пол-лимона.

Очистить и мелко порезать сырой картофель, добавить сок лимона, пророщенные зерна и сельдерей. Сверху посыпать семенами подсолнечника. Съесть нужно сразу, поскольку картофель быстро темнеет.

Супы и основные блюда

Ростки сои, жаренные с грибами 100 г ростков сои, 15 г сушеных грибов, 30

г кунжутного масла, перец, соль.

Грибы отварить и нарезать. Ростки сои измельчить, ошпарить водой, тотчас положить вместе с грибами на сильно нагретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить соль, грибной отвар (20 г) и, неоднократно встряхивая сковороду, прожарить продукты, а затем влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем.

Салат из тунца

1 банка консервированного тунца, ½ банки зеленого горошка, 2 отварных яйца, 1 небольшая луковица, 3 столовых ложки пророщенной пшеницы, несколько веточек петрушки.

Все ингредиенты смешать.

Салат из мяса краба

200 гр крабового мяса или крабовых палочек, 2 яйца, ½ банки зеленого горошка, 50 г сыра, 1 зеленое яблоко, 50 г пророщенной пшеницы, 50-70 гр майонеза для заправки.

Крабовое мясо, яйца, сыр и яблоко порезать кубиками. Добавить горошек, пшеницу и заправить майонезом.

Салат

200 г отварной моркови, 2 яйца, 2-3 маринованных огурца, 1 красная луковица, 50 г пророщенной пшеницы, 1 столовая ложка сливочного масла, 200 г редьки дайкон.

Из пшеницы и яиц приготовить омлет, студить и порезать соломкой. Морковь отварить, остудить, нарезать соломкой. Порезать соломкой огурцы, лук полукольцами, нашинковать дайкон соломкой.

Заправка: 1 десертная ложка яблочного уксуса+соевый соус 1-2 ст. ложки+горчичное масло по вкусу.

Салат с креветками

250 гр яичной лапши мелкой, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка кунжута, 150 г бобовых ростков, 1 авокадо, несколько перышков зеленого лука, 3-4 редиски, 350 г очищенных креветок, 2-3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка хереса либо бальзамического уксуса.

Лапшу залить кипящей водой и оставить на 10 мин. Нагреть масло, обжарить лапшу, предварительно слив воду и обсушив полотенцем, добавить кунжут и бобовые ростки и перемешать и снять с огня.

Отдельно в миске смешать авокадо, лук, кружки редиса и креветки.

Приправить соевым соусом и хересом.

Все перемешать и выложить на тарелку. Этот салат хорош только теплым.

Салат свекольный острый

1-2 шт. отварной свеклы (500 г) либо одна сырая 200 г, 3 ст. ложки пророщенной пшеницы, измельченной на блендере, чеснок либо хрен по вкусу, оливковое масло, соевый соус, петрушка.

Натереть свеклу на мелкой терке.

В блендере измельчить проростки пшеницы, хрен или чеснок, оливковое масло и соевый соус. Заправить свеклу, выложить в салатник, украсить рубленой зеленью петрушки.

Салат зеленый с рукколой

3-4 свежих огурца, красный перец, соль, пучок рукколы, сок лимона, 2-3 ст. ложки измельченной пшеницы (ростков), 3-4 перепелиных яйца.

Огурцы нашинковать крупной соломкой, поперчить красным перцем, посолить морской солью. Из пророщенной пшеницы, оливкового масла и нескольких веточек рукколы, лимонного сока сделать заправку, измельчив на блендере.

Огурцы полить заправкой, посыпать крупно порезанной рукколой. Сверху украсить отварными яйцами.

Свекольный салат

1 крупная свекла отварная, 1 зеленое яблоко, 2 зубчика чеснока.

Заправка: 3 столовых ложки пророщенной пшеницы измельчить на блендере, добавить оливковое масло, гранатовый сок, соевый соус.

Салатник натереть измельченным чесноком.

Натереть на крупной терке либо мелкой шинковке ломкой свеклу и яблоко, заправить салат, выложить в салатник, украсить зернами граната.

Свекольный салат с авокадо

1 отварная свекла, 1 авокадо, 100 г ростков гречки, соевый соус.

Нашинковать на терке свеклу, измельчить авокадо на блендере, уложить свеклу в салатник, перемешав с соевым соусом. Сверху положить авокадо. Украсить ростками гречки.

Салат из пророщенной пшеницы с морковью

100 г зерен проросшей пшеницы, 100 г моркови, 400 г зеленого листового салата, 1 ч. ложка меда, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка соевого соуса, 3 ч. ложки яблочного уксуса

Промыть пророщенную пшеницу и высушить. Вымыть хорошо листья салата, обсушить и порвать руками на кусочки. Морковь натереть на мелкой терке. Всё смешать и заправить соусом, приготовленным из меда, растительного масла, соевого соуса, яблочного уксуса и горчицы. Дать салату постоять 10-12 минут – и можно подавать на стол.

Салат из пророщенной пшеницы с огурцами и свекольной ботвой

Пророщенная пшеница - 4-5 ст. ложек, 100 г огурцов, 100 г свекольных листьев, 200 г сметаны (или взбитой простокваши), 2 стебля зеленого чеснока, 1 ст. ложка меда, зелень укропа.

Хорошо промыть свекольную ботву и нарезать ее узкими полосами.

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Мелко порубить чеснок, укроп и добавить в смесь порубленных огурцов и нарезанной ботвы. Заправку к салату приготовить из меда, простокваши и проросшей пшеницы. Салат полить заправкой и подавать на стол.

Салат «Свекольный» с пшеничными проростками

5-7 ст. ложек пророщенной пшеницы перемешать с вареной свеклой, натертой на мелкой терке, добавить туда измельченный чеснок, зелень, все посолить и заправить растительным маслом

Салат «Фруктовый» с пшеничными проростками

Пророщенная пшеница – 100 г, фрукты или ягоды (сливы, яблоки, груши, черешня, малина, брусника и т.д.) – 150 г, мед – 1 ст. ложка (или 1 ст. ложка растительного масла)

Приготовить массу из измельченных пшеничных проростков и измельченных фруктов (или ягод) и тщательно ее перемешать с растительным маслом или медом.

Салат «Цитрусовый» с пшеничными проростками

Пророщенная пшеница – 0,5 стакана, апельсин – 1 штука, половина грейпфрута, апельсиновый сок

Порезать очищенный от кожуры апельсин и половину очищенного грейпфрута. Пшеничные проростки пропустить через мясорубку (или блендер) и полученную массу разбавить апельсиновым соком. Смешать нарезанные цитрусовые с пшенично-апельсиновой массой.

Салат «Фруктово-ореховый» с пророщенной пшеницей

На 1 порцию: 2-3 ст. ложки проросшей пшеницы, 1 ст. ложка орехов (кедровые, грецкие, фундук, кешью или арахис) , 1 киви (или груша), молотая корица – 0,25 ч. ложки

Слегка обжарить и измельчить орехи. Промыть пророщенную пшеницу и обсушить. Мелко нарезать фрукты (грушу или киви). Смешать пшеницу с фруктами и корицей, а сверху готовый салат присыпать измельченными орехами.

Салат из пшеничных проростков с капустой и яблоками

4-5 ст. ложек пророщенной пшеницы, 200 г простокваши (или сметаны), 100 г яблок, 100 г капусты, половина лимона, 1 ст. ложка меда.

Выдавить сок из половины лимона и перемешать его со сметаной (или простоквашей) и медом. Тонко нашинковать капусту и добавить в нее нарезанные мелкими кубиками яблоки, пророщенную пшеницу и смесь лимонного сока со сметаной и медом. Салат тщательно перемешать и сразу же подавать на стол.

Салат из пророщенной пшеницы с яблоками и огурцами

100 г огурцов, 100 г яблок, 4 ст. ложек пророщенной пшеницы, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны (или простокваши), 1 ст. ложка меда.

Вымытые яблоки и огурцы хорошо вымыть и, не очищая с них кожуру, нарезать мелкими кубиками. Залить все сметаной (или простоквашей), добавить пшеничные проростки, измельченный чеснок и мед. Все тщательно перемешать. Салат можно украсить перед подачей на стол ягодами.

«Салат красоты» по-французски

2 ст. ложки измельченной пророщенной пшеницы, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложка сахара, 1 зеленое яблоко, лимон.

Залить пророщенную пшеницу и овсяные хлопья 6 ст. ложками кипяченой воды и оставить на 1 час. Затем добавить туда сахар, 3 ст. ложки теплого кипяченого молока и яблоко, натертое на крупной терке.

Пшеничная кашка

2 банана, 1 яблоко, 250 г пшеничных ростков, 150-170 г апельсинового сока, горсть изюма, орехов.

Измельчить на блендере бананы, яблоко, пшеницу и апельсиновый сок. Выложить на тарелки. Украсить изюмом, орехами.

Пшеничка

150 г пророщенной пшеницы, 2-3 ст. ложки мака, 1 ст. ложка меда, горсть изюма.

Изюм помыть, залить кипятком и оставить на 20-30 минут. Пшеницу измельчить на блендере не очень мелко, добавить мак и мед, перемешать. Промыть изюм в холодной воде, просушить. Выложить кашку в тарелку, украсить изюмом.

Бигос с ростками маша

Свинина 700г, капуста квашеная 700г, лук репчатый 2 головки, яблоко кислое 1 шт., масло раст. 2 ст. л., 100 г пророщенного маша, перец черный молотый, 2 спелых помидора, кориандр, семена укропа по вкусу.

Лук обжарить на масле, добавить свинину и потушить до полуготовности, поперчить и посолить. Капусту отжать от рассола, добавить к свинине и тушить минут 20. Затем добавить маш, яблоки и помидоры, почищенные и порезанные и тушить еще 15 мин. За 5 мин. До готовности приправить кориандром либо семенами укропа.

Щюпинис

400-500 г мякоти свинины, 2-3 литра воды, 100 г ячневой крупы, 100 г пророщенного гороха, 100 г пророщенной фасоли, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2-3 ст. ложки раст. Масла, 1-2 шт. лаврового листа, 1 ч.л. кориандра, перец черный молотый, соль по вкусу.

Лук мелко порезать и пассировать на масле. Горох и фасоль залить водой и довести до кипения и слить воду. Залить вновь кипяченой водой, добавить нарезанное кусочками мясо, пряности и соль, варить до готовности мяса. Мясо вынуть и в бульон добавить тертый картофель и крупу, помешивая, варить до готовности.

В готовое блюдо добавьте пассерованный лук.

Выложите по тарелкам, а в центре сделайте углубление и положите кусочки свинины.

Суп из проросшей пшеницы

400 мл воды, 2 средние головки лука, 2 морковки, несколько картофелин. Картофель не очищать от кожуры, а тщательно вымыть и мелко нарезать. Измельчить лук и морковь. Все это довести до кипения и отставить на 5-10

минут (нужно помнить о том, что процесс варки разрушает биологически полезные вещества). Вновь поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, снять с огня и положить 2-3 ст. ложки проросшей пшеницы, лавровый лист и другие специи по вкусу (солить нежелательно). После того как суп постоит 10-15 минут, он готов к употреблению.

Гороховый суп

1 стакан зеленого гороха, 2 стакана воды, сельдерей, зеленый лук, приправы.

Замочить на ночь горох. Утром слить воду и поставить ее в холодильник. Горох оставить для проращивания на сутки. Затем смешать его с водой, в которой замачивался горох, и взбить миксером, добавляя зелень. Есть холодным.

Мягкий сыр из семян

1,5 стакана проростков подсолнечника (однодневных), 0,5 стакана проростков кунжута (однодневных), 1 стакан реджевелака.

Измельчить проростки и добавить реджевелака, чтобы получилась густая паста. Положить ее в банку, накрыть салфеткой и оставить бродить на 10-12 ч (чем дольше выдержка, тем острее вкус сыра). Когда ферментация закончится, проткнуть сыр вилкой и слить воду, образовавшуюся на дне банки. Такой сыр можно приготовить с проросшим миндалем или фундуком. Сыр нужно держать в холодильнике в закрытой посуде не более 5 дней.

Йогурт из семян

1 стакан проростков подсолнечника (однодневных), 0,5 стакана проростков кунжута или миндаля (однодневных), 2 стакана реджевелака.

Приготовить однородную смесь из проростков и реджевелака, вылить смесь в стеклянную банку, закрыть салфеткой и оставить на 10-12 ч при комнатной температуре. Перед употреблением йогурт перемешать. Хранить йогурт в холодильнике, но употреблять его в теплом виде, разбавляя подогретым реджевелаком или горячей водой.

Пшеничное молочко

1 стакан проростков пшеницы, 4 стакана профильтрованной воды, 0,5 стакана замоченного изюма.

Смешать пшеницу, изюм и воду в миксере, процедить. Полученное молочко хранить в холодильнике. Отжатый жмых использовать в качестве завтрака вместе с йогуртом из семян.

Мука для салатов, каш и напитков

Из пророщенных зерен можно получить муку и посыпать ею салаты, каши. Для этого пророщенные зерна подсушиваем и размельчаем в миксере. Таким же образом мы готовим различные напитки с соком, с медом, со сливками (молоко не стоит использовать). Мука из зерен проросшего и подсушенного ячменя очень полезна при диабете. Рецепт очень прост: три столовых ложки этой муки заливаем литром кипятка и принимаем три раза в день по столовой ложке.

Кисель из ячменя

Весьма полезен людям с диабетом, язвами желудка и двенадцатиперстной кишки кисель на основе пророщенных зерен ячменя. Зерна ячменя приготавливаем приведенными выше способами, готовые зерна измельчаем на мясорубке или в кофемолке. Добавляем немного холодной воды, заливаем кипятком и еще пару минут кипятим, Полученную взвесь оставляем на двадцать минут и сцеживаем. Принимать такой кисель нужно свежеприготовленным в течение полумесяца.

Помимо традиционных способов приготовления пророщенного зерна существуют еще реджевелак и спраутс. Первое – это напиток из пророщенных зерен пшеницы, ржи, овса, бобовых и сои с высоким содержанием ферментов, на основе которых готовят супы. Второе – приготовление хлопьев из проросшего зерна.

Реджевелак

Полстакана тщательно подготовленных зерен пшеницы, бобовых, сои заливаем слабосоленой водой, недолго настаиваем и сливаем воду. Затем промываем зерна под проточной водой и засыпаем в посуду, которую наполняем водой, полностью покрыв зерна. Емкость накрываем тканью, помещаем в темное место и настаиваем полсутки, по истечению которых сливаем воду и зерна оставляем еще на сутки, не промывая их. После появления ростков заливаем шестью стаканами холодной отфильтрованной воды и выдерживаем еще три дня при 18-20 градусах в затемненном месте. Настой готов, у него проявляется приятный запах и слегка кислый оттенок. Воду сливаем в другую посуду и храним в холодильнике. Употреблять реджевелак нужно в теплом виде по два стакана в день или можно приготовить на его основе различные супы без термических обработок.

Вторые блюда с ростками можно готовить на основе различных каш. Ростки зерен добавляем непосредственно в кашу или слегка томим полчаса вместе с кашей или отдельно.

Из пророщенных зерен можно выпекать вкусные лепешки. Столовая ложка зерна замешивается на воде и выпекается на посыпанном мукой противне.