

sołoducho



ROBERT13



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

żytnia mąka	30 dag
woda	1 l
cukier	25 dag
rodzynki	10 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

mąkę żytnią zaparzyć gorącą wodą wsypać cukier rodzynki przykryć pokrywką i postawić w ciepłe miejsce na 3 dni gdy już czuć zakwas przecedzić przez sito i wstawić do lodówki wspaniale odżywia cały organizm.