

PRZEPISY NA POTRAWY WSPOMAGAJĄCE UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Wrap Iniany

Składniki:

1. 50 gr siemienia Inianego
2. Ok 25 gr wody
3. 11 gr masła Ghee
4. Sól, pieprz, pieprz syczański

Len zmielić w młynku udarowym, doprawić, wlać ok 20gr wody (wrzątku), odstawić na 5 minut i zacząć wyrabiać ciasto łyżką. Prawdopodobnie nie uda się związać całej suchej masy, więc dolać kolejne ok 10gr wody, aby całość połączyć w lekko suchą, zbitą kulkę przy użyciu łyżki do zupy.

Zagniecione ciasto włożyć pomiędzy 2 arkusze papieru do pieczenia (ponieważ bardzo się lepi) i rozwałkować na ok 1mm grubości. Placuszek upiec na masełku na patelni.