|  |  |
| --- | --- |
| ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. | ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. |
| ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. | ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. |
| ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. | ***Сочиво.***Потребуется:1 стакан очищенных зерен пшеницы100 гр мака100 гр ядер грецких орехов2–3 столовые ложки медаИз чистых зёрен варят на воде обычную рассыпчатую постную жидкую кашу и охлаждают.Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов. |