|  |  |
| --- | --- |
| ***Сочиво.*** Потребуется: 1 стакан очищенных зерен пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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 пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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 пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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 пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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 пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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 пшеницы 100 гр мака 100 гр ядер грецких орехов 2–3 столовые ложки меда Из 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. |