

Rijst + Granen

Een heerlijke, gezonde en voedzame Warme maaltijd kan als volgt worden gemaakt:

- Zilvervliesrijst 1 kg

In een pan wassen en daarna in een grote zeef met water afspoelen

Onderstaande granen als hele korrels:

- Haver, 2 kopjes
- Tarwe, ½ kopje
- Rogge, 1 kopje
- Gerst, 1 kopje
- Spelt, 1 kopje
- Kamut, 1 kopje
- Alle granen bij elkaar in een pan wassen en in een grote zeef met water afspoelen

- De rijst met de granen in één grote pan met veel koud water + één lepel vers citroensap
- Omroeren en nacht inweken ([Afbraak Fytinezuur](#))
- Voldoende koud water toevoegen:
Hoogte water = twee keer hoogte korrels

- Zonder deksel tot kookpunt verwarmen
- Omroeren en Afschuimen:
Met grote lepel of schuimspaan het schuim verwijderen
- In snelkookpan 20 à 30 min onder druk koken
- In gewone pan anderhalf uur koken

- Tamari en Kruidenzout naar eigen smaak toevoegen
- Gedeelte hiervan in bewaardozen invriezen