

Πως να φτιάξετε μουσταλευριά

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Βράζουμε το χυμό σταφυλιού με 1 φέτα ψωμιού ή στάχτη για 5 λεπτά, το στραγγίζουμε και το δένουμε.

Τα 5 ποτήρια σταφυλόζουμο τα δένουμε με 1/2 φλυτζάνι αλεύρι ολικής και 1/4 ποτηριού κορνφλάουρ ή 1/4 ριζάλευρο ολικής με καρύδια (ή αμύγδαλα) αλεσμένα και 1 κουτ. του γλυκού σουσάμι.

Η μουσταλευριά είναι εξαιρετική και για βρέφη και για μεγάλους.

Πηγή: http://vegansofthessaly.blogspot.gr/2011/09/blog-post_06.html