

Amarant



10-15'

Cus cus



05-15'

Grâu bulgur germinat



20-30'

Grâu



60-90'

Hrișcă



20-30'

Mei



20-30'

Orez integral



45-60'

Orz integral



45-60'

6-9H

Ovăz



45'

6H

Quinoa



20'

Secară



60-90'

12H

Speltă



60-90'



ȘI CUM SĂ LE PREGĂTEȘTI



TIMP HIDRATARE



NR. CĂNI APĂ / NR. CĂNI CEREALE



TIMP PREPARARE

FOTO: WORTHY OF ELEGANCE  
INFO: MARK BITTMAN, HOW TO COOK EVERYTHING VEGETARIAN



POFTA VINE EXPERIMENTÂND