

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಳಿ ಅನ್ನ

ಗಂಜಿ ಅನ್ನ ಇದು ಪ್ರೋ-ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ನಾವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ
250 ಗ್ರಾಂ
-
ಮಜ್ಜಿಗೆ
1 ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.



fermented rice