น้ำข้าวกล้องงอกรสชาติจืดชืด ลองใส่มะม่วงลงไปเพิ่มความกลมกล่อมดีไหม สูตรจาก นิตยสาร Foodstylist มาพร้อมวิธีทำข้าวกล้องงอกเอง ดื่มสักแก้วมีประโยชน์

ส่วนผสม น้ำมะม่วงข้าวกล้องงอก

• ข้าวกล้อง (พันธุ์ดอกมะลิ 105 หรือปทุมธานี 1) 500 กรัม

• น้ำสะอาด

• ใบเตย 2-3 ใบ

• มะม่วงสุกปั่น 1 ลูก

• ใบสะระแหน่ (ตกแต่ง)

วิธีทำข้าวกล้องงอก

1. นำข้าวกล้องมาล้างทำความสะอาด เติมน้ำให้ท่วมข้าว แช่ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 ชั่วโมง

2. เทน้ำออกแล้วนำไปห่อด้วยผ้าขาวบาง ใส่กล่องทิ้งไว้อีกประมาณ 10-24 ชั่วโมง เมล็ดข้าวจะงอกออกมาเป็นตุ่มเล็ก ๆ (ได้ข้าวกล้องงอก) ที่มีสารกาบา

วิธีทำน้ำมะม่วงข้าวกล้องงอก

1. นำข้าวกล้องงอกมาผสมกับน้ำประมาณ 1 ลิตร ปั่นให้ละเอียด นำไปกรองเอาแต่น้ำ

2. จากนั้นจึงนำไปต้มกับใบเตยจนเดือด พักไว้ให้อุ่น ๆ

3. นำมาผสมกับน้ำมะม่วงปั่น เติมความหวานจากน้ำเชื่อมตามชอบ