

KIEŁKI W SŁOIKU



Potrzebujesz:

- nasiona na kiełki
- słoiki (po jednym na każdy rodzaj kiełków)
- gaza lub stara firanka
- gumki recepturki
- nożyczki
- woda



Wsypujemy ziarna do słoika. Postępujemy tak samo z każdym rodzajem nasion na kielki.



Zalewamy ziarna wodą i zaraz ją wylewamy, żeby je opłukać. Ponownie nalewamy tyle wody, żeby przykryła wszystkie ziarna.



Zamiast nakrętki zakładamy na słoik firankę i przytrzymujemy ją gumką recepturką.



Nadmiar firanki/gazy odcinamy.



Po kilku godzinach, jak kiełki napęcznieją wylewamy wodę. Najłatwiej zostawić je do namoczenia po prostu na noc.



Codziennie przepłukujemy kiełki świeżą wodą. Jeżeli w domu jest sucho, płuczemy dwa razy dziennie: rano i wieczorem. Chodzi o to, żeby kiełki były stale wilgotne, a częste płukanie zapobiegne gniciu.



Po około 3-4 dniach mamy już kiełki gotowe do jedzenia!



SMACZNEGO!

