

Pestujeme vitamíny – Klíčky a microgreens v zime

V zime telo potrebuje viac vitamínov a minerálov. Klíčky a microgreens sú plné živín, podporujú imunitu, trávenie aj detoxikáciu. Lahko sa pestujú, rýchlo rastú a deti to bavi!

Ako si doma naklíčiť hrach? Čo budete potrebovať?

- Sušený hrach (najlepšie bio kvality)
- Sklenenú nádobu alebo misku
- Vodu
- Čistú gázu alebo sitko
- Gumičku



Prehrať video návod



Ako na to?

PESTOVANIE

1

Hrach prepláchnite vodou a namočte do misky na 12 hodín.

2

Potom vodu zlejte, hrach presuňte do sklenenej nádoby a prikryte gázou upevnenou gumičkou.

3

2x denne preplachujte čistou vodou a nádobu nakloňte, aby prebytočná voda odtekala.

4

Za 2-3 dni uvidíte prvé klíčky! Hotové klíčky skladujte v chladničke a spotrebujte do 3 dní.

Spoj obrázky a ich tieňe



SPÁJANIE

Čo do radu nepatrí?



HĽADANIE