
Kiełki - jak wyhodować ?

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2627 razy.

Najprostsza metoda: ziarno /np. soję, fasolę itp./ moczymy przez cztery godziny często zmieniając wodę. Dużą tacę /może być też blacha do pieczenia/ nakrywamy wilgotną ściereczką, równomiernie rozkładamy naszą fasolę i przykrywamy drugą, nie mniej wilgotną ściereczką. Fasolę dwa razy dziennie moczymy przez kilka minut w wodzie - przez ten czas zwilżamy ponownie wyschnięte już ściereczki. Tacę /bądź blachę/ stawiamy w dość ciepłym miejscu, np. w kuchni. Po pięciu - siedmiu dniach powinny pojawić się 1-2 centymetrowe kiełki.