

Pěstujeme vitamíny – Klíčky a microgreens v zimě

V zimě tělo potřebuje více vitamínů a minerálů. Klíčky a microgreens jsou plné živin, podporují imunitu, trávení i detoxikaci. Snadno se pěstují, rychle rostou a děti to baví!

Jak si doma naklíčit hrášek? Co budete potřebovat?

- Sušený hrášek (nejlépe bio kvality)
- Sklenici nebo misku
- Vodu
- Čistou gázu nebo sítko
- Gumičku



Přehrát video návod



Jak na to?

PĚSTOVÁNÍ

1

Hrášek propláchněte vodou a namočte do misky na 12 hodin.

2

Poté vodu slijte, hrášek přendejte do sklenice a překryjte gázou upevněnou gumičkou.

3

2x denně proplachujte čistou vodou a sklenici nakloňte, aby přebytečná voda odtékala.

4

Za 2-3 dny uvidíte první klíčky! Hotové klíčky skladujte v lednici a spotřebujte do 3 dnů.

Spoj obrázky a jejich stín



SPOJOVÁNÍ

Co do řady nepatří?



HLEDÁNÍ