

**1. Előkészítés.** Tegyen a rácsos lapra 2 kávéskanál magot. Óvatosan engedjen rá vizet. Töltse meg az edényt vízzel és helyezze rá a szűrőt. Az edényben annyi víz legyen, hogy a magok kicsit lebegjenek. Ez segíti a magok egyenletes csírázását.

**2. Csíráztatás.** A csírázás már az első nap elkezdődik. Az első és a második napon óvatosan fentről öblítse le a magokat folyó víz alatt és naponta cseréljen vizet az edényben. A gyökerek gyorsan kialakulnak, mert a rácson keresztül vizet keresnek a palánták táplálására.

**3. Fogyasztás.** Fajtától függően 4-8 nap elteltével a saláta fogyasztható. Az íze a tenyésztés időtartamától és a hajtások méretétől függően változhat. A hajtások felhasználhatók saláták, friss sajt és burgonya díszítésére. Ideálisak a fontos vitaminok és ásványi anyagok szükséges napi mennyiségének beviteléhez. Hozzájárulnak az egészséges és kiegyensúlyozott étrendhez.