

## **1. Áztatás**

Csavarja le az edény fedelét és tegyen bele 1-1,5 kávéskanál magot. Töltse meg vízzel és rázza össze a magokkal. Cseréljen vizet és hagyja ázni a magokat egy éjszakán át, (kb. 10 órán keresztül), hogy a magok megduzzadjanak és elkezdenek gyökereket növeszteni.

## **2. Csíráztatás**

10 óra múlva öntse le az áztatóvizet, töltsön rá frisset és mossa át a magokat. Öntse le a vizet és helyezze az edényt a ferde talpára a fölösleges víz elvezetéséhez, miközben biztosítja a levegő áramlását. Ismételje meg az öblítési folyamatot naponta kétszer.

## **3. Fogyasztás**

Magtól függően 4-6 nap elteltével a csírák fogyaszthatók. Az enyhébb íz elérése érdekében hagyja, hogy a hajtások hosszabb ideig növekedjenek. A hajtások és palánták számos ételhez felhasználhatók, valamint saláták és levesek díszítésére is.