

Helyezzen 1 kávéskanálnyi magot az edénybe, töltsön rá vizet és hagyja ázni 12 órán át. Öblítse le párszor, szűrje le a vizet és fordítsa meg az edényt. Tartsa világos helyen szobahőmérsékleten. Öblítse le minden nap. 4-8 nap múlva alaposan öblítse le, rázza le a vizet majd fogyassza el.