

ПРОРОЩУВАННЯ ЗЕРЕН ПШЕНИЦІ

Тобі знадобляться: зерна пшениці, пластикова тарілка, марля, вода.

Що треба робити:

1. Виклади зерна на тарілку в один шар, залий їх прохолодною питною водою й залиш на ніч для набухання.
2. Уранці пшеницю промий під прохолодною проточною водою й виклади на вологе полотно. Накрий тарілку вологою марлею й постав у тепле місце.
3. Упродовж доби промивай пшеницю не більше двох разів, уранці — ще раз.
4. Щойно пшениця проросте і з'являться паростки завбільшки 1 мм, продукт готовий до вживання.