




## Skiełkowana soczewica zielona


 Zdrowie na języku

Polecane na:

 **Warto wiedzieć:**

 15 min

 łatwy

 1 porcja

 **Składniki:**

soczewica zielona - 100 g

 **Sposób przygotowania:**

**KROK 1:** Soczewicę wieczorem zalej dużą ilością wody i pozostaw, tak na całą noc. Nazajutrz dokładnie wypłucz nasiona. Przełóż je na duży talerz i zalej odrobiną wody, tak aby każde nasiono miało do niej dostęp, ale w niej nie pływało. Przykryj talerz drugim talerzem i odstaw. Wieczorem nasiona opłucz i ponownie zalej wodą i odstaw przykryte talerzem. Czynność powtarzaj przez 3 dni, 2 razy dziennie - rano i wieczorem. Po tym czasie nasiona powinny być już skiełkowane.