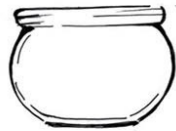
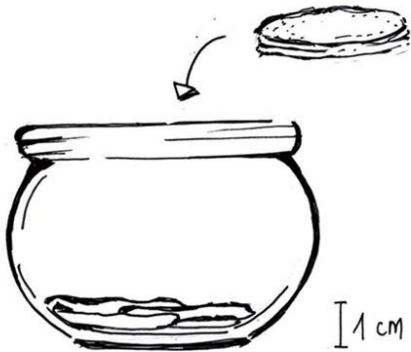


RZEZUCHA

KROK PO KROKU



NISKI SŁOIK LUB MISECZKA + WACIKI LUB WATA + NASIONA RZEZUCHY



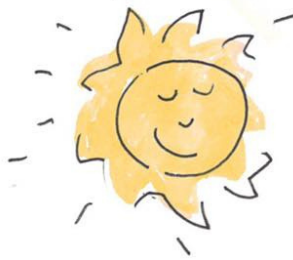
1. W słoiku wyłożyć 1 cm warstwę wacików (2-3 piętra wacików).



2. Waciki zalewamy wodą, tak aby były nasączone. Nadmiar wody wylewamy.



3. Nasiona wysiewamy tak, aby zakryły warstwę wacików.



4. Naczynie z wysianymi nasionami ustawiamy na parapecie w słonecznym i ciepłym miejscu.



5. Przez kolejne 7 dni należy regularnie (rano i wieczorem) małą ilością wody zwilżać waciki z nasionami.



6.

SIÓDMEGO DNIA
JEMY RZEZUCHĘ
PODCZAS RODZINNEGO
ŚNIADANIA

