

# NÁVOD NA NAKLIČOVANIE **SPROUT ME** POHÁR

- 1.** 2 až 3 lyžičky semienok alebo 2 až 3 lyžice strukovín/obilnín nasypete do pohára a zalejte vodou na približne 8 hodín.
- 2.** Po tomto období vylejte vodu z nakličovacieho pohára. V tomto momente vlhké semienka začínajú rásť.
- 3.** Semienka preplachujte vodou 2x denne (ráno a večer) a dbajte na to aby po preplachovaní odtiekla všetka prebytočná voda.
- 4.** Mnohé klíčky tvoria pri raste jemné biele koreničky pripomínajúce vatú. Nepomýľte si ich s plesňou, sú prirodzenou súčasťou mladých klíčkov a po premytí zmiznú.
- 5.** Ak nechcete, aby klíčky ďalej rástli, môžete ich odložiť v pohári do chladničky. Tam prestanú rásť a vydržia ešte asi 3-4 dni.
- 6.** V pohári môžete nakličovať všetky strukoviny, a semienka zelených klíčkov s výnimkou tých, ktoré pri kontakte s vodou tvoria géľ (žerucha, rukola, horčička).

**\*** Klíčky nevystavujte na priame slnečné svetlo. Majú radšej rozptýlené denné svetlo a bežnú izbovú teplotu.  
viac nájdete na [sproutme.sk](https://sproutme.sk)