



Zázračné klíčky

SÍLA PRO ŽIVOT

Tvůj harmonogram



Zde máme pro vás **harmonogram**, kdy semínka na výzvu namáčet a propláchnout.

V případě, že nestihnete nebo do výzvy nastoupíte později, buďte prosím v klidu: všechny klíčky které budeme ve výzvě používat, můžete zkonsumovat i po kratší době klíčení.

Množství semen je odměřeno na recepty pro 4 osoby.

Čtvrtek

Namočíme do čisté vody na 2 - 4 hodiny každé semeno do zvláštní sklenice:

200 g pohanky

5 PL quino

a necháme ve sklenicích stát. Do vody můžete přidat 1 PL jablečného octa nebo 1 PL citronové šťávy, což urychlí proces klíčení.

Pak vodu slijeme a necháme semena ve sklenicích klíčit.

Večer ještě jednou semínka propláchneme pod tekoucí vodou. Použijeme sklenku s nakličovacím víčkem nebo obyčejné kuchyňské sítko.

Pátek

Ráno znovu pohanku a quinu propláchneme.

Pak do vody namočíme s 1 PL jablečného octa nebo citrónové šťávy - každý druh do samostatné sklenice:

250 g pohanky

120 g slunečnice

100 g mandlí

Po 2 až 4 hodin slijeme a propláchneme, pohanku a slunečnice necháme klíčit na vzduchu a mandle znovu zalijeme vodou a necháme klíčit ve vodě.

Zázračné klíčky - workshop



Večer

Vše znovu propláchneme, necháme dobře odkapat (mandle zůstanou ve vodě)

Dále namočíme

150 g kešu

3 PL pískavice

3 PL lněných semínek do 15PL vody

Sobota

Ráno všechna semínka až na len propláchneme pod tekoucí vodou.

Mandle, len a quinou použijeme k přípravě snídaně (Zimní pohoda a Quinoa salát)

Na oběd nebo k večeři budou Zázračné wrapy z pohanky, kterou jsme namočili ve čtvrtek. Univerzální dip si připravíme z namočených kešu.

Večer propláchneme zbylá semínka : pohanku, slunečnici a pískavici.

Dále namočíme 4 PL chia semínek do čisté vody.

Neděle

Ráno propláchneme pohanku, slunečnici a pískavici opět pod tekoucí vodou.

Pohanku použijeme s chia semínky na snídani (Raw porridge)

Slunečnici a pískavici připravíme na oběd nebo večeři (Pečená zelenina s klíčkovými tzatziki).

Hotovo!

Podle nálady můžete nyní namočit další semínka a volně experimentovat s klíčky v kuchyni. Určitě vyzkoušejte klíčky jako jsou ředkvičky, mungo, vojtěšky, čočky a jetele.

20 našich nejoblíbenějších druhů semen a mnoho dalšího okolo klíčení vám rádi do detailu představíme v kurzu "Zázračné klíčky" a to včetně

obsažených vitálních látek, pozitivní vliv na zdraví, chuť a použití v receptech a extra tipů

Vše o kurzu Zázračné klíčky.

