

Naklíčené luštěniny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Lenka



Suroviny

Porce: 4

- semínko zelí 1 hrst
- řeřicha 1 hrst
- mungo 1 hrst
- čočka 100 g
- sója 100 g
- vojtěška 100 g
- fazolka bílá 100 g
- nakládané houby 1 sklenice
- červená paprika 1 ks

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Semínka propláchneme vodou. Každé zvlášť dáme na filtrační papír do misky. Denně je proplachujeme a 3 dny necháme ve tmě. Když začnou klíčit, dáme je na světlo. Po 10 dnech lze semínka konzumovat. Naklíčená semínka smícháme dohromady, přidáme houby a nakrájenou papriku a pokapeme sladkokyselým nálevem.