


Vitamínová minizahrádka na talíři



Připravte si:






 malý talířek nebo
jakoukoli mělkou misku

 nebo  papírový ubrousek
nebo kus vaty

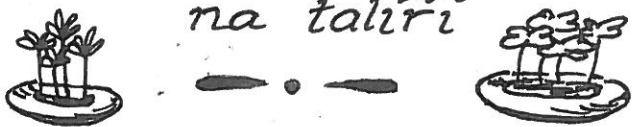
 trochu vody

 semínka k naklíčování


Jak na to:

- na  dejte poskládaný  nebo  vatu
- navlhčete 
- nasypťte/vysejte  ne moc
na husto
- dejte na světlé místo
- UDRŽUJTE STAĽE VLHKÉ !

Vitamínová minizahrádka na talíři



Připravte si:






 malý talířek nebo
jakoukoli mělkou misku

 nebo  papírový ubrousek
nebo kus vaty

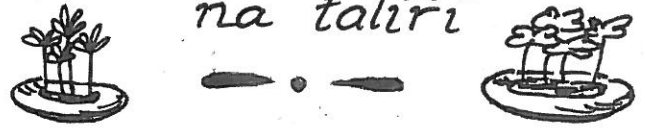
 trochu vody

 semínka k naklíčování


Jak na to:

- na  dejte poskládaný  nebo  vatu
- navlhčete 
- nasypťte/vysejte  ne moc
na husto
- dejte na světlé místo
- UDRŽUJTE STAĽE VLHKÉ !

Vitamínová minizahrádka na talíři



Připravte si:






 malý talířek nebo
jakoukoli mělkou misku

 nebo  papírový ubrousek
nebo kus vaty

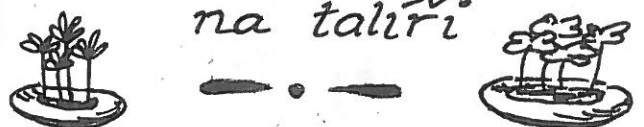
 trochu vody

 semínka k naklíčování


Jak na to:

- na  dejte poskládaný  nebo  vatu
- navlhčete 
- nasypťte/vysejte  ne moc
na husto
- dejte na světlé místo
- UDRŽUJTE STAĽE VLHKÉ !

Vitamínová minizahrádka na talíři



Připravte si:






 malý talířek nebo
jakoukoli mělkou misku

 nebo  papírový ubrousek
nebo kus vaty

 trochu vody

 semínka k naklíčování

Jak na to:

- na  dejte poskládaný  nebo  vatu
- navlhčete 
- nasypťte/vysejte  ne moc
na husto
- dejte na světlé místo
- UDRŽUJTE STAĽE VLHKÉ !

Po pár dnech začnou ☺☺☺
klíčit ☺☺☺ a postupně růst
malé rostlinky ☺☺☺.

Po 7-10 dnech můžete
rostlinky odstrihnout



a dát si je na



chleba

s máslem
nebo zamíchat do salátu
nebo pomazánky.

DOBROU CHUŤ! ☺



Která semínka můžete
táto nakličovat?

ředkev / ředkvičku

řeřichu

rukolu

kedluben

hořčici

zeli / kapustu

chia semínka

KUPUJTE
V BIO
KVALITĚ

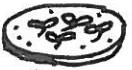


Po pár dnech začnou ☺☺☺
klíčit ☺☺☺ a postupně růst
malé rostlinky ☺☺☺.

Po 7-10 dnech můžete
rostlinky odstrihnout



a dát si je na



chleba

s máslem
nebo zamíchat do salátu
nebo pomazánky.

DOBROU CHUŤ! ☺



Která semínka můžete
táto nakličovat?

ředkev / ředkvičku

řeřichu

rukolu

kedluben

hořčici

zeli / kapustu

chia semínka

KUPUJTE
V BIO
KVALITĚ



Po pár dnech začnou ☺☺☺
klíčit ☺☺☺ a postupně růst
malé rostlinky ☺☺☺.

Po 7-10 dnech můžete
rostlinky odstrihnout



a dát si je na



chleba

s máslem
nebo zamíchat do salátu
nebo pomazánky.

DOBROU CHUŤ! ☺



Která semínka můžete
táto nakličovat?

ředkev / ředkvičku

řeřichu

rukolu

kedluben

hořčici

zeli / kapustu

chia semínka

KUPUJTE
V BIO
KVALITĚ



Po pár dnech začnou ☺☺☺
klíčit ☺☺☺ a postupně růst
malé rostlinky ☺☺☺.

Po 7-10 dnech můžete
rostlinky odstrihnout



a dát si je na



chleba

s máslem
nebo zamíchat do salátu
nebo pomazánky.

DOBROU CHUŤ! ☺



Která semínka můžete
táto nakličovat?

ředkev / ředkvičku

řeřichu

rukolu

kedluben

hořčici

zeli / kapustu

chia semínka

KUPUJTE
V BIO
KVALITĚ

