

GRODDA i paket

Gott, nyttigt och kul!

DAG 1

1 Diska paketet noggrant.

2 Häll i 1 dl frön (t.ex. mungbönor, gröna linser eller bovete). Fyll sedan paketet med vatten. Låt stå i ett dygn.

DAG 2

3 Töm ur vattnet. Skruva på korken.

4 Klipp av alla hörn på paketets undersida.

5 Lägg paketet på långsidan, gärna i ett mörkt skåp.

Se upp så att fröna inte följer med!

6 Skölj under kranen morgon och kväll i ca 5 dagar.

KLIPP UPP
PAKETET OCH
SKÖRDA!

Lär dig mer
om groddar



SCANNA MIG!

Pssst ...

en grodd är ett frö
som precis börjat gro.
Perfekt att toppa
mackan med.

