

LENCSECSÍRA HÁZILAG

Hozzávalók:

1 marék vagy 3-4 evőkanál étkezési barnalencse

1 dunsztos üveg, hozzá gézlap vagy harisnya vagy kilukasztott tető vagy kész csíráztató üveg tetővel

Elkészítés:

A lencsét átmoszuk, majd az üvegbe helyezzük, vizet engedünk rá, vagyis beáztatjuk legalább 12 órára (egy éjszaka). A gézlapot vagy harisnyát rögzítjük az üveg szájára (pl. befőttesgumival), a tetőt rácsavarjuk. Másnap reggel leszűrjük, átöblítjük, és az üveget egy tálcára helyezzük megdöntve, hogy a felesleges víz kifolyhasson, de közben szabadon levegőzzön. Naponta 2-3-szor átöblítjük hideg vízzel. 4-5 nap után már fogyasztható.