

Cómo germinar en casa I: Germinado de lentejas

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Estrenamos nueva sección... [Germinados](#)! Os iremos enseñando como **germinar en casa**, fácilmente, los diferentes tipos de **semillas, legumbres, frutos secos, cereales...**

¿Por qué germinados?

Porque son un alimento muy **nutritivo**, muy fáciles de cultivar, muy digestivos y aportan una gran cantidad de **aminoácidos, vitaminas, minerales**, clorofila y enzimas.

¿Cómo funciona?

Sólo se necesita:

- 1 frasco de cristal
- 1 tela mosquitera
- 1 goma elástica

Poner las semillas en el frasco de vidrio, cubrir con agua y dejar remojar entre 6-12 h (*dependiendo de la semilla*) . Pasado el tiempo de remojo, escurrir y dejar en un lugar cálido sin luz directa. El tiempo de germinación varía entre 1-7 días (dependiendo de la semilla). Si es verano se deberán enjuagar un par de veces al día para mantenerlas húmedas, si es invierno, con una vez al día es suficiente. Pues empezamos con el germinado de lentejas! :D

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 1 cucharada de lentejas crudas
- agua
- 1 frasco de cristal
- 1 tela mosquitera
- 1 goma elástica

Tiempo de preparación:

- 2-4 días (+ 8-12 h)

Preparación:

1. Poner las lentejas en el frasco de vidrio y cubrir con agua. Dejar remojar entre 8-12 h.
2. Tapar el frasco de vidrio con la tela mosquitera sujeta con la goma elástica y escurrir.
3. Enjuagar 2 o 3 veces hasta que el agua salga limpia.
4. Dejar el frasco en posición horizontal o inclinar un poco boca abajo (*sin amontonar las semillas, repartirlas por el frasco*) en un lugar cálido sin luz directa (*tapar con un paño si se quiere*).
5. Enjuagar cada día (*1 o 2 veces dependiendo de si es invierno o verano*) para mantener la humedad.

Notas:

- Las lentejas se pueden comer a partir del segundo día, cuando ya ha empezado a salir el brote, pero se pueden dejar hasta los 4-5 días para que el brote sea más largo.
- Aguanta unos 3-4 días en la nevera, bien tapado.

Fuente:[Cocina cruda creativa](#)

Posted in: Cocina Tradicional, Germinados, Recetas | Tagged: Agua, Lentejas | With 9 comments