

Cómo germinar en casa II: Germinado de alfalfa

Posted on February 05,2012 by hiulitscuisine

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 1 cucharada de semillas de alfalfa
- agua
- 1 frasco de cristal
- 1 tela mosquitera
- 1 goma elástica

Tiempo de preparación:

- 4-6 días (+ 6-8 h)

Preparación:

1. Poner las semillas de alfalfa en el frasco de vidrio y cubrir con agua. Dejar remojar entre 6-8 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.

Nota:

- Aguanta unos 3-4 días en la nevera, bien tapado.

Fuente:[Cocina cruda creativa](#)

Posted in:Cocina Tradicional, Germinados, Recetas | Tagged: Agua, Alfalfa | With 0 comments