

Alfalfagroddar

Groddar innehåller kraftfulla antioxidanter i form av bl a vitamin c , folsyra, vit. E och vissa B-vitaminer.

Att göra dina egna groddar är både enkelt och gott och de ger dig en riktig vitaminkick!

För kvinnor är de också viktiga då de bildar växtöstrogener som kan förebygga benskörhet, lindra lindra pms och klimakteriebesvär och minska risken för cancer i bröst, prostata och tjocktarm.(alltså inte bara för kvinnor..)

Grodda så här:

1. Lägg några matskedar frön (från burken) i en glasburk.
2. Skölj fröna i ljummet vatten och låt stå i några timmar, eller över natten.
3. Häll av blötningvattnet och skölj noga. Fäst gasväv med en gummisnodd över öppningen och ställ mörkt (eller lägg en handduk på)
4. Skölj ofta och ställ i solen i några timmar när groddarna är färdiga (2 – 5 dagar) så de blir gröna (karotenoider)
5. Förvara i kylan och njut...



Hyllingevägen 197

260 39 HASSLARP

Tfn: 042-510 99

Mobil: 076 87 17 391

E-mail: goagard@foodart.info