



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BUĞDAY ÇİMİ

Buğday çimini ekeceğiniz kap 5-6 cm derinliğinde olmalı. 1 kilo torf toprağı için 2 avuç buğday yeterli olacaktır. Bu tarifi elinizdeki kap, toprak, buğday miktarına göre istediğiniz kadar çoğaltabilirsiniz. Organik Buğdayı 8 ile 10 saat arası su dolu bir kapta bekletiyoruz. Süre sonunda suyu tamamen süzüp hafif nemli olan buğdayın üzerine peçete örtüyoruz. Oda sıcaklığında 2 gün nemli olarak bekletiyoruz. Filizlenmiş olan buğdayı, bir tepsi içine serdiğimiz 3-4 cm kalınlığında torf toprağının üzerine sık şeklinde kaplıyoruz. Tohumların birbirinin üzerine gelmemesine özen gösteriyoruz. Altındaki toprak görülmeyecek sıklıkta koyduğumuzdan emin oluyoruz. Buğdayın üzerine de 2cm kadar toprak koyuyoruz. Tepsiyi ısk alan ama güneş ışığına doğrudan mağruz kalmayan bir yere koyuyoruz. Hergün fısıf ile bir kaç kere suluyoruz. 7 günün sonunda çimlerimiz 12 cm olarak kullanıma hazır oluyor.

Buğday çimi suyunu Arçelik K1582 B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sıkabilirsiniz.

