

## Graines germées

## Ingrédients

Graines  
Eau

*Les graines germées sont des aliments aux propriétés nutritionnelles d'une rare exception. Leur composition riche en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments, en acides aminés et en précieuses enzymes, les nutriments les plus oubliés de notre assiette.*



## Préparation

Versez environ une cuillère à soupe de **graines** dans votre germeoir GEFU. Remplissez votre germeoir d'**eau** et laissez tremper les graines une nuit entière.

Le lendemain, videz l'eau et retournez le dôme sur son support, position tête en bas. Pensez à rincer vos graines germées à l'eau claire une à deux fois par jour pendant toute la durée de germination (selon les graines). Pour cela, il suffit de détacher le contenant, le remplir d'eau, de remuer puis de vider l'eau. Reposez sur le socle pour égoutter.

Placez votre germeoir à graine dans un endroit chaud (entre 17° et 20°C) et lumineux.



Joseph  
design.be

L'ustensile de  
la semaine!

**Germeoir  
à graines**

by GEFU

100% utile pour  
vos graines!

24<sup>90€</sup>



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines  
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287  
Du mercredi au samedi de 10h à 18h



Joseph  
design.be

