

DYRK GRØNNE spirer af chiafrø

du skal bruge: chiafrø og vand

Er der noget
i dit skab
der kan spire?

1)



Drys chiafrø ovenpå fugtigt vand.

2)



Hold fugtig og stil lyst.

3)



Høst og spis som et grønt drys.
efter ca. 8 dage.



Så et blåt blomsterhav af hørfrø

Du skal bruge: 1 pose hørfrø (den I bager med)

Et stykke jord eller

En krukke med jord



I en krukke) - Fyld krukken helt med jord.

- Hold hørfrø ud ovenpå jorden.

- Dæk med lidt jord og klap for jordkontakt.

- vand og stil udendørs.

I et jordbed)

• start på ren ukrudtsfri jord.

• spred frøene med løs hånd.

• Riv frøene lidt ned i jorden og vand.

