



## Naklíčená cizrna

Několik porcí



1. strana

- ➔ **1/2 šálku suché CIZRNY** opláchnu a přidám
- ➔ **2 šálky VODY**. Ponechám namočené přes noc (cca 12 hodin). Potom scedím, vodu vyhodím a cizrnu dám do předem připravené **NÁDOBY NA KLÍČENÍ**. Za předpokladu, že cizrna byla před namočením řádně omyta, voda ve které byla namočena se může dobře použít jako nápoj.

Potom 2x denně proplachuji cizrnu přímo v nádobě na klíčení. Do nádoby s cizrnou naliji vodu a hned ji vyliji. Důležité je, aby cizrna nestála ve vodě, ve které by mohla zahrnovat. Nádobu s cizrnou ponechám na temném místě a pokračuji 2x denně v proplachování, dokud se neobjeví klíčky. Průběžně konzumuji cizrnu, která vyklíčila a stále 2x denně proplachuji, dokud cizrnu nespotřebuji.

### NÁDOBA NA KLÍČENÍ:

Pro naklíčení cizrny používám sklenici (například zavařovací láhev) překrytou gázou, kterou připevním gumičkou. Gáza zabrání, aby při vylévání vody z nádoby vypadla cizrna ven. Namísto gázy můžu použít potravinovou fólii, do které udělám otvory, nebo vždy přecedím přes sítko.

Podávám za syrova (cca 1 polévková lžíce na osobu denně) buďto samotnou, nebo přidávám do salátů. Naklíčená cizrna chutná lehce oříškově. Výborná je i na vaření (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Podobně klíčím nejčastěji mungo, ale můžu i čočku, hrách, pšenici, semínka vojtěšky, ředkvičky, brokolice, řepy, jetele atd.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Pokračování na 2. straně

## 2. strana

Informace o surovině:

☞ Cizrna obsahuje cenné látky a je přírodním zdrojem živin. Obsahuje vitamín A, B, včetně B9 - kyselina listová, dále vitamín C, E, , minerály zejména vápník, fosfor, železo, hořčík a další. Je bohatá na vlákninu a bílkoviny. Má nízkou hodnotu glykemického indexu, což je prospěšné pro diabetiky.

Klíčením vznikají mastné kyseliny a aminokyseliny. Výhonek obsahuje enzymy. Pro tělo je dobře stravitelná, protože při klíčení rozštěpí složité cukry na jednoduché. Díky tomu nenadýmá. Navíc klíčky obsahují chlorofyl, který pomáhá zvýšit množství i kvalitu červených krvinek a urychluje hojení.

Konec receptu