

Tuinkers zaaien

| Ingrediënten | Kookgerei |
|--|---|
| Tuinkers | Doorzichtige beker of schoteltje, watten, folie |
| Hoe te maken | |
| <p>Tuinkers zaai je binnen. Leuk om thuis te doen is het zelf zaaien van tuinkers, Leg in een doorzichtige beker of schoteltje een bedje van watten. Maak dit nat met voldoende water. Leg op de watten voldoende tuinkerszaadjes. Doe de folie over het schoteltje/beker en zet dit voor het raam. Je moet elke dag goed kijken en ervoor zorgen dat de watten nat zijn. Als de zaadjes kleine worteltjes hebben gekregen, haal je de folie eraf. Na een paar dagen zijn er al veel sprietjes die je af kunt knippen. Deze kan je eten, gewoon zomaar of op een broodje kaas.</p> | |

| Ook leuk! |
|--|
| <p>Je kan veel soorten groente prima rauw of gestoomd als tussendoortje eten. Maak bijvoorbeeld een frietzakje met kort gekookte knapperige worteltjes erin.</p> |