

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og
hygiejinske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, køligt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blød i 8 timer.
- 3) Skyl, hæld så vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbning med elastik.
- 5) Stil glasset på køkkenbordet.
- 6) Skyl morgen og efter som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klar efter 2 dage, når
hvæl rod er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spirefroe.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og hygiejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, køligt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blødt i 8 timer.
- 3) Skyl, hæld såværet vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbning med elastik.
- 5) Stil glasset på køkkenbordet.
- 6) Skyl morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirene er klar efter 2 dage, når hvid rød er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL

Se lang manual på websiden:
spirefro.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i jorden.
Derfor er spiret nemme og hygiejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, køligt vand.
- 2) Lad ærten ligge i blød ~ 8 timer.
- 3) Skyt, hæld så vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tylt over åbning med elastik.
- 5) Stil glasset på køkkenbordet.
- 6) Skyt morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klar efter 2 dage, når hvid rod er 1 cm lang. Skyt og spis.

UDVIDDET MANUAL

Se lang manual på websiden:
spirefo.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og hygiejniske at dykke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, koldt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blød i 8 timer.
- 3) Sky, hæld så vådt fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbning med elastik.
- 5) Stil glasset på køkkenbordet.
- 6) Skyl morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klar efter 2 dage, når hvid rød er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL

Se lang manual på websiden:
spireo.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og hygiejinske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyd glasset med rent, køligt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blød i 8 timer.
- 3) Skyd, hæld så vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbning med elastik.
- 5) Stil glasset på køkkenbordet.
- 6) Skyd morgen og eftern om som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klar efter 2 dage, når hvid rod er 1 cm lang. Skyd og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spirefroe.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER
GRØNT UDEN JORD
Spiller lever af næringen i frøet.
Derfor er spiret nemme og
nyglejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, kaligt vand.
- 2) Lad ærteene ligge i blæd i 8 timer.
- 3) Skyt hæld sa vændet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbningen med elastik.
- 5) Stil glasset på kokkenben bordet.
- 6) Skyt morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirene er klar efter 2 dage, når hvid rod er 1 cm lang. Skyt og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spirefro.dk/bordgave-med-spirer

SPIDER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spiret nemme og hygiejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIDER

- 1) Fyld glæsset med rent, koldt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blød 8 timer.
- 3) Skyl, hæld så vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbningen med elastik.
- 5) Stil glæsset på køkkenbordet.
- 6) Skyl morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirene er klar efter 2 dage, når hvid rod er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spirefro.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og hygiejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glæsset med rent, koldt vand.
- 2) Lad ærterne ligge i blød i 8 timer.
- 3) Skyl, hæld sa vandet fra og dryp af.
- 4) Fastdrag tyll over åbningen med elastik.
- 5) Sæt glæsset på køkkenbordet.
- 6) Skyl morgen og aften som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klar efter 2 dage, når rvid rod er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spirefro.dk/bordgave-med-spirer

SPIRER

GRØNT UDEN JORD

Spirer lever af næringen i frøet.
Derfor er spirer nemme og hygiejniske at dyrke i dit køkken.

6 TRIN TIL SPIRER

- 1) Fyld glasset med rent, koldt vand.
- 2) Lad ærteme ligge i blod i 8 timer.
- 3) Skyl, hæld så vandet fra og dryp af.
- 4) Fastgør tyll over åbningen med elastik.
- 5) Stil glaset på køkkbenoden.
- 6) Skyl morgen og efter som i 3 + 4.
- 7) Spirerne er klare efter 2 dage, når hvid rod er 1 cm lang. Skyl og spis.

UDVIDET MANUAL
Se lang manual på websiden:
spiretroe.dk/bordgave-med-spirer