

¿CÓMO GERMINAR GARBANZOS?

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos crudos
- 3 tazas de agua mineral para remojar

Ten a mano un colador de malla fina, un paño o un tarro de cristal, una goma y una gasa.



Preparación:

1. Remoja los garbanzos con el agua mineral durante toda la noche en un lugar oscuro a temperatura ambiente.
2. Al día siguiente enjuagar los garbanzos con agua fresca y guárdalos en el mismo lugar del paso anterior.
3. Repite el paso 2 un par de días más o hasta que los garbanzos empiecen a germinar.
4. Colócalos en un lugar donde reciban luz solar indirecta durante un par de día más.
5. Una vez germinados, conservarlos en el refrigerador

Puedes preparar el hummus o falafels de con estos garbanzos germinados.