



# Sprossen- anzucht



## Und so geht's:

Alfalfa-Sprossen schmecken besonders mild nussig und gehören daher zu den beliebtesten Sprossen-Sorten. Ideal als Topping für Salate, in Smoothies, Sommerrollen und Dips. Sprossen sind die einfachste Methode, um zu jeder Jahreszeit wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in die Ernährung zu bringen - und das ganz frisch geerntet und „regional“ von der heimischen Fensterbank!  
Ich habe die Samen von Rapunzel aus kont-

rolliert biologischem Anbau gewählt. Die Samen werden zuerst gut gespült, eingeweicht und anschließend in ein Keimglas gegeben. Ich habe das abgewandelt und aus Gründen der Nachhaltigkeit mit einem Einmachglas, einem Stück Fliegenschutzgitter sowie einem Einmachgummi selbst gemacht. Bitte alles Zubehör gut säubern!

**Schritt 1:** Einweichen (min. 4 Std; ich habe die Samen über Nacht bei Zimmertemperatur einweichen lassen). Samen pro Schale: 1 Esslöffel

**Schritt 2:** Wässern: 2x täglich - hierzu das Wasser auch wieder ablaufen lassen - ich habe das Glas umgedreht in eine Schale gestellt.

**Schritt 3:** Ernten: nach 7-8 Tagen (nicht vor dem 7. Tag essen, ab dann hat sich erst der giftige Fraßschutz abgebaut).

**Schritt 4:** Aufbewahren: kühler und trockener Ort - außerhalb des Sonnenlichts. Kurze Haltbarkeit!  
Vor dem Verzehr mit klarem Wasser gründlich spülen. Bildung von Faserwurzeln möglich.

Wir wünschen guten Appetit und gute Gesundheit!