

Sprossen-Triebhüsli



Grüezi

Ich bin das Sprossen-Triebhüsli und erleichtere Ihnen das Ziehen von Sprossen und Keimlingen. Folgende Samen gelangen mit mir gut: Mungbohnen, Kichererbsen, Alfalfa, Rotkabis und Rettich Grün & Rot. Was ich nicht mag sind schleimbildende Samen wie zB. Kresse oder Senf.

Spülen Sie alle Teile vor dem ersten Gebrauch. Damit das einfacher geht: ich bin spülmaschienegeeignet!

Anwendung:

- 1. Samen Einweichen:** 1 bis 2 Esslöffel Samen mit frischem Wasser im Glasbehälter 4 -12h einweichen. **(Bild 1)**
Danach Siebeinsatz aufsetzen und Keimwasser abgiessen. **(Bild 2)**
- 2. Sprossen ziehen:** Glasbehälter mit Siebeinsatz in die Auffangschale setzen. Bei Zimmertemperatur an einen hellen Ort stellen. Fenster und direktes Sonnenlicht vermeiden.
- 3. Bis zur Ernte morgens und abends spülen:** frisches kaltes Wasser durch den Siebeinsatz einfüllen **(Bild 3)** und gleich wieder abgiessen.
Gut abtropfen lassen und wieder in die Auffangschale stellen.
Keine Sorge: die Würzelchen müssen weder durch den Siebeinsatz wachsen, noch immer nach unten zeigen.
Bei den letzten Spülungen vor der Ernte, Glasbehälter leicht schütteln und beim Abgiessen den Siebeinsatz aufkippen: so können die Samenhülsen ausgewaschen werden. **(Bild 4)**
- 4. Ernten:** Nach 4-6 Tagen sind die Sprossen/Keimlingen erntereif.



Verwendung:

In Salaten, Smoothies, Suppen, Gemüsepfannen, auf Brot oder in Saucen, roh oder gekocht. Beschreibung auf Samen-Packung beachten.

Gut zu wissen:

In den ersten Tagen des Keimens bilden sich feine Faserwürzelchen, die wegen ihres pelzig-flaumigen Aussehens leicht für Schimmel gehalten werden können. Das ist normal.

Sprossen und Keimlingen sind nach der Ernte, 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Viel Spass und gsundi Sprosse!