

Anleitung: Sprossen selber ziehen

Mit den beiliegenden keimfähigen Alfalfa-, Radieschen- und Bockshornkleesamen können Sie frische Sprossen selbst ziehen – ganz ohne Garten oder Balkon. Vielleicht besitzen Sie bereits ein Sprossenglas (750-1000 ml)? Falls nicht – keine Sorge! Anbei finden Sie eine einfache Anleitung, um ein Sprossenglas selbst zu basteln:

Sprossenglas ganz einfach selber machen

Sie brauchen:

- Ein Konfi- oder Weckglas (mind. 400 ml)
- Ein Stück Gaze oder einen sauberen Strumpf
- Ein Gummiband zum Fixieren

So gehts:

1. Das Glas gut auswaschen.
2. Stoff über die Öffnung legen.
3. Mit Gummi befestigen – fertig!

Der Stoff funktioniert wie ein Sieb: Sie können damit die Samen spülen und das Wasser abgiessen, ohne dass die Samen herausfallen. Nun können Sie loslegen:



Sprossen ziehen

1. Einweichen: Samen ins Glas geben, mit Wasser bedecken, 8 Stunden – oder über Nacht - quellen lassen. Der Inhalt bzw. 1.5-2 Esslöffel sind ideal für ein grosses Glas (750-1000 ml). Für ein kleineres Glas verwenden Sie am besten nur die Hälfte der Samen.

2. Wasser abgiessen: Glas mit Strumpf oder Gaze abdecken, Wasser abgiessen, kurz durchspülen.

3. Täglich 2x spülen: Morgens und abends mit frischem Wasser durchspülen, gut abtropfen lassen. Das Glas leicht schräg – zum Beispiel an einer Wand angelehnt oder in einer Schale – lagern.

4. Nach 5–10 Tagen* ernten: Die Sprossen keimen während 5 -10 Tagen und können anschliessend verzehrt werden, zum Beispiel auf dem Salat, in einer Suppe oder als Brotbelag. Sie können 3-4 Tage trocken, luftdicht und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Verzehr noch einmal durchspülen.

*Die Angabe für die Keimzeit ist ein Richtwert. Die Dauer kann je nach Jahreszeit, Wärme und Luftfeuchtigkeit leicht variieren. Hinweise für genussbereite Sprossen sind eine Länge von ca. 2-5 cm und sichtbar grüne Keimblätter. 🌱

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit Ihren Sprossen!