

sweatne^{ss}

SPROSSENANLEITUNG



1. SPROSSENSAMEN VORBEREITEN UND ABSPÜLEN

**Je nach Sprossenart kannst du ca. 2 - 3
Esslöffel Saatgut mit einem sauberen
Löffel entnehmen und in einem Sieb
unter fließendem kaltem Wasser
abspülen.**

2. SAMEN EINWEICHEN

Das Saatgut gibst du in dein Keimglas und lässt es über Nacht einweichen. Zum Einweichen verwendest du die 3-5-fache Menge Wasser. Bei manchen Sorten reicht auch eine kürzere Einweichdauer, beachte dazu die Packungsanweisungen des Saatguts.

3. ABGIESSEN & SPÜLEN

Am Morgen gießt du das Einweichwasser ganz einfach ab. Spül die nun aktivierten Sprossensamen mit frischem Wasser gründlich durch und gieß das Wasser wieder aus. Verteile im Anschluss die Samen gleichmäßig im Keimgerät, indem du das Glas einfach in verschiedene Richtungen kippst, so werden Verklumpungen vermieden und die Samen können ungehemmt wachsen.

4. KEIMPROZESS

Danach stellst du das Sprossenglas schräg (auf den Kopf gedreht) am Ständer ab. In dieser Position kann zum einen die restliche Feuchtigkeit ablaufen und die Luft wird gut zirkuliert. Stellen Sie das Keimgerät an einem hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung - die optimale Keimtemperatur beträgt 18-22 °C.

5. SPÜLVORGÄNGE

Nun spülst du die Sprossen je nach Sprossensorte ca. 2-4 mal täglich mit frischem Wasser und verteil die Sprossen wieder so gut es geht im Glas. In den meisten Fällen reicht das Spülen morgens und abends gut aus. Im Sommer benötigen die Sprossen mehr Wasser als im Winter. Das Wasser sollte immer gut abfließen können und niemals im Keimbehälter stehen bleiben.

6. SPROSSEN ERNTEN

Nach ein bis acht Tagen kannst du deine Sprossen ernten, die Erntelänge hängt von der jeweiligen Sprossenart ab. Die Sprosse soll gegessen werden, wenn der Keimling ca. die 2 bis 3-fache Länge des Samens hat. Die fertigen Sprossen kannst du im Kühlschrank, in einem verschließbaren, aber nicht luftdichten Vorratsbehälter, lagern. Achte darauf sie innerhalb von 2 - 3 Tagen zu verbrauchen.

7. SPROSSENGLAS REINIGUNG

Direkt im Anschluss nach dem Keimen sollten alle verwendeten Gegenstände sorgfältig gereinigt werden. Am besten mit Obstessig und unserer Reinigungsbürste. Alle Geräte sind spülmaschinenfest bis max. 65 °C. Mit klarem Wasser nachspülen und trocknen lassen, so werden noch so feine Ablagerungen im Sieb und Glas beseitigt.

8. GENIESSEN

Gönn dir deine frische und knackige Nährstoffbombe. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen und jede Mahlzeit mit deinen frischen Sprossen dekorieren, würzen und aufpeppen. Egal ob du sie auf dein frisches Brot gibst, sie als Salatgarnitur oder als Zugabe in Smoothies verwendest. Selbstgezogen schmeckt einfach überall drauf wunderbar.