



Sprossenglas mit Wasser füllen.  
Samen einweichen über Nacht.



Einweichwasser abgiessen.  
Samen wie auf dem Bild gleichmässig verteilen.  
Samen sollten nicht auf dem Sieb liegen bleiben.  
45° mit Öffnung nach unten auf den Ständer stellen.



Die Sprossen spriessen am besten an einem hellen Ort (keine direkte Sonne).  
Morgens und abends spülen.



Die Sprossen sind fertig, wenn sie schön grün sind (Chlorophyll ist gebildet).  
Aufbewahrung in Lebensmittelbox mit Haushaltspapier.  
(feuchtes Papier auswechseln)



En Guete & gueti Gsondheit



**Brokkoli, Kohlrabi, Radiesli, Raps, Rettiche** bilden ganz feine Wurzeln, wenn die Sprossen durstig werden. Diese kleinen Wurzeln gehören zur Pflanze. Diese Feinwurzeln zeigen uns, dass es an der Zeit ist, die Sprossen zu spülen. Die feinen Wurzeln verschwinden bei der kleinsten Bewegung des Sprossensamen-Glases und beim Spülen der Sprossen.

## Anleitung zum Sprossenziehen

(auf allen Verpackungen von sprossensamen.ch finden Sie wichtige Angaben)

Hier ein Beispiel mit Alfalfa mit einer Keimdauer von 5 Tagen.

über Nacht Einweichen: Samen im Wasser einweichen (ca. 10h)

Tag 1: morgens Einweichwasser abgiessen, nochmals mit Wasser füllen und spülen\*. Samen gleichmässig im Glas verteilen. Samen sollten nicht auf dem Sieb liegen bleiben. Sprossen-Glas mit der Öffnung nach unten auf den Ständer stellen.

Tag 1: abends Glas ½ mit Wasser füllen und spülen\*, Wasser abgiessen und Samen gleichmässig im Glas verteilen.

Tag 2 – 4: morgens und abends Sprossen spülen\*  
Sind die Sprossen etwas grösser, haften sie nicht mehr am Glas. Ab diesem Zeitpunkt nach dem Wasser abgiessen, nur noch horizontale Bewegungen tätigen, damit die Sprossen schön locker im Glas liegen und nicht zu einem Knäuel werden.

Tag 4: abends Samenhülsen beginnen sich von den Sprossenkeimblätter zu lösen. Sprossen in eine grosse Schüssel oder einfacher in eine Salatschleuder mit Wasser geben, um die Samenhülsen entfernen zu können. Die Hülsen schwimmen dann oben auf und können so einfach über den Salatschleuder-rand geschwappt werden. Sprossen können mit dem Sieb der Salatschleuder einfach herausgehoben werden. Sprossen nach dem Enthülsungsbad zurück ins Glas & auf den Ständer stellen.

Tag 5: morgens leichte horizontale Bewegungen ohne Wasser, damit die Sprossen trocken werden. Glas zurück auf den Ständer stellen.

Tag 5: abends Am Abend sind die Sprossen fertig und trocken. Sprossen in eine Lebensmittelbox auf Haushaltspapier geben. Sind die Sprossen noch feucht, so lassen Sie die Box kurz offen stehen. Aufbewahrung der Box mit Deckel im Kühlschrank. Haushaltspapier, wenn es feucht ist, auswechseln. Die Sprossen brauchen ab jetzt kein Wasser mehr.

\* Definition Spülen:

7 - 8 vorwärts Bewegungen wie eine Waschmaschine. Dabei Handfläche auf die Sieböffnung legen, damit nicht alles Wasser rausläuft.

Füllen Sie mindestens so viel Wasser ins Glas, so dass die Sprossen zu jederzeit im Wasser schwimmen.

Wichtig zu wissen: **Rucola, Senf & Kresse** schmecken super fein zusammen mit Alfalfa oder Rotklee.

Diese würzigen Samen können nur in Kombination mit Alfalfa oder Rotklee gezogen werden, da sie beim Start ins Leben stark an einander kleben.

Dosierung: 1 Kaffeelöffel Rucola, Senf, Kresse auf 2 gehäufte Esslöffel Alfalfa oder Rotklee. (Menge für grosses Glas) (alleine geht Rucola, Senf, Kresse nicht)

1/2 der angegebenen Menge für das kleinere Glas

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Sprossen Sie sich gesund.

Das sprossensamen.ch – Team

naturwerker gmbh  
 Pfaffnauerstrasse 3  
 6260 Mehlsecken / Schweiz  
 info@sprossensamen.ch  
 +41 41 539 17 79

Name: \_\_\_\_\_  
 Strasse: \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

Portofrei ab einer Bestellung von CHF 100.00

<b>System</b>	<b>Preis/Stk.</b>	<b>Anzahl</b>
3000 Keimgerät Biosprosser 3100ml	CHF 79,00	
3001 Keimgerät Biosprosser 1700ml	CHF 69,00	
3002 Starterpaket 3100 (inkl. Fitness und Power-Mix 250g)	CHF 95,00	
3003 Starterpaket 1700 (inkl. Fitness und Power-Mix 250g)	CHF 85,00	
3025 Geschenkset 3100 (inkl. Fitenss-, Power-, Detox-Mix 75g)	CHF 87,50	
3027 Geschenkset 1700 (inkl. Fitenss-, Power-, Detox-Mix 75g)	CHF 77,50	

### **Ersatzteile**

3054 Ersatzglas (ohne Deckel, Sieb und Ständer) 3100ml	CHF 19,00	
3051 Ersatzglas (ohne Deckel, Sieb und Ständer) 1700ml	CHF 14,00	
3100 Ständer für Sprossenglas, in Edelstahl für 3100ml	CHF 24,00	
3110 Ständer für Sprossenglas, in Edelstahl für 1700ml	CHF 19,00	
3055 Sieb aus Edelstahl	CHF 12,50	
3056 Deckel aus Edelstahl	CHF 19,00	
3260 Unterteller für Keimglas	CHF 5,00	
3200 Ständer-Verbinder aus Edelstahl (2 Stk.)	CHF 5,00	

### **Bücher**

3300 Buch: Sprossen & Mikrogrün von Angelika Fürstler	CHF 22,00	
3301 Buch: Sprossen & Keimlinge von Angelika Fürstler	CHF 13,90	
3302 Buch: HighVibe- Food von Angelika Fürstler	CHF 24,90	

### **Samen - aus kontrolliert biologischem Anbau**

0010 Alfalfa Bio	Alfalfa	250 g	CHF 9,50
0041 Basilikum grün Bio	basilic	100 g	CHF 10,50
0042 Basilikum grün Bio	basilic	200 g	CHF 18,00
0335 Beluga-Linsen Bio	lentilles	500 g	CHF 6,50
0310 Berglinse Bio	lentilles	500 g	CHF 6,50
0051 Bockshornklee Bio	fenugrec	250 g	CHF 9,50
0201 Braunhirse Bio	millet brun	250 g	CHF 4,60
0062 Brokkoli Bio	Broccoli	250 g	CHF 15,50
0070 Buchweizen Bio	sarrasin	500 g	CHF 5,50
0101 Dill Bio	aneth	50 g	CHF 5,50
0140 Erbsen grün Bio	pois verts	500 g	CHF 6,50
0142 Federkohl / Grünkohl Bio	chou fris�	75 g	CHF 8,50
0170 Gerste für Gerstengras Bio	semences fui	500 g	CHF 6,50
0240 Kichererbsen Bio	pois chiches	500 g	CHF 7,50
0260 Kohlrabi rosa Bio	chou rave	250 g	CHF 19,50
0270 Koriander Bio	coriandre	100 g	CHF 5,50

0280 Kresse Bio	cresson	250 g	CHF	11,00
0301 Lauch Bio	poireau	100 g	CHF	12,50
0302 Lauch Bio	poireau	200 g	CHF	22,50
0307 Leinsamen Bio	graines de lin	250 g	CHF	4,50
0341 Lupinen Bio	lupinen	500 g	CHF	9,50
0350 Mariendistel Bio	hcardon marie	250 g	CHF	9,50
0380 Mungo grün Bio	mungo vert	500 g	CHF	6,50
0430 Radiesli Bio	radis rose	250 g	CHF	11,00
0440 Randen Bio	betterave	100 g	CHF	8,50
0450 Raps Bio	colza	250 g	CHF	8,50
0464 Rettich grün Bio	radis vert	250 g	CHF	11,00
0465 Rettich violett Bio	radis violet	250 g	CHF	11,00
0211 Rosenklee Bio	trèfle incarnat	250 g	CHF	8,75
0501 Rotklee Bio	Trèfle rouge	250 g	CHF	8,75
0511 Rotkohl Bio	chou rouge	75 g	CHF	7,50
0530 Rucola Bio	rucola	250 g	CHF	11,00
0550 Senf weiss Bio	moutarde	250 g	CHF	9,50
0580 Sonnenblumen ganz Bio	tournesol entières	350 g	CHF	8,50
0590 Weizen für Weizengras Bio	tournesol entières	500 g	CHF	4,50

### Samen-Mix

1001 Detox-Mix Bio	Detox-mix	250 g	CHF	11,50
1100 Fitness-Mix Bio	Fitness-mix	250 g	CHF	11,50
1400 Power-Mix Bio	Power-mix	250 g	CHF	11,50
1500 Protection-Mix Bio	Protection-mix	250 g	CHF	11,50
1600 Protein-Mix 1 Bio	Protéine-mix 1	500 g	CHF	7,50
1620 Protein-Mix 2 Bio	Protéine-mix 2	500 g	CHF	7,50
1660 Rettich-Mix Bio	Radis-mix	250 g	CHF	11,50
1700 Smoothie-Mix Bio	Smoothie-mix	250 g	CHF	11,50
1806 Sprossit-Mix Bio	Sprossit-mix	250 g	CHF	12,50
1900 Würz-Mix Bio	Épice-mix	250 g	CHF	11,50

### Samenpakete

2012 Bestseller-Bundle	1,575 kg	CHF	56,50
2010 Vielfaltbox Bio	1,075 kg	CHF	45,00
2006 Notvorrat-Paket 1 Bio	3,75 kg	CHF	49,50
2004 Energie-Protein-Paket 1 Bio	2,00 kg	CHF	24,00
2004 Energie-Protein-Paket 2 Bio	1,75 kg	CHF	24,00
2001 Immun-Paket Bio	850 g	CHF	45,00

### Gewürze

3320 Gewürz Bio: Floresta / Tamangur / Ervus / Kaori / Rauna	CHF	14,50
3321 Nachfüllbeutel Bio: Floresta / Tamangur / Ervus / Kaori / Rauna	CHF	9,50

### Porto

Verpackung und Versand Eco	CHF	6,80
Verpackung und Versand Prio	CHF	8,00

Entfällt ab einer Bestellung im Wert von CHF 100.00

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Bio-Abgabe, Preisänderungen vorbehalten

Version 3 / 04.08.2023

**Total CHF**