



Sprossen ziehen

**DIREKT
VOM
FELD**

Warum solltest du Sprossen ziehen?

Sprossen sind wahre Nährstoffbomben. In den Saaten stecken die **wichtigsten Nährstoffe und Aminosäuren**, die Pflanzen zum wachsen brauchen. Außerdem werden Kohlenhydrate und Proteine so umgewandelt, dass sie **besser verdaulich** sind und die **Nährstoffe im Darm besser aufgenommen** werden können. Außerdem schmecken sie auch noch köstlich als Salat oder als Topping auf Brot und Suppen.

Wie ziehe ich Sprossen?

1. Zwei bis drei Esslöffel der Samen in Wasser einweichen
2. In einem ausreichend großen, flachen Gefäß auf der Fensterbank platzieren.
3. Die Samen täglich mit Wasser spülen
4. nach der Keimdauer innerhalb von 2-3 Tagen im Kühlschrank verwenden

Woraus kann ich Sprossen ziehen?

Samen	Einweichdauer	Keimdauer
Bockshornklee	24h	3 – 4 Tage
Senfsaat	6h	2 – 3 Tage
Buchweizen	6h	1 – 2 Tage
Linsen	8h	2- 3 Tage