

| | | |
|----------------|-------------------|---------------------------------|
| Rotklee | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 8 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | S 5 - 6 / K 7 - 14 Tage |
| | Geschmack | sehr mild, fein, zart |
| | KH / GL | KH 3,5 g |
| | Bem. | roh, erhitzt, blanchieren |
| | Gesundheit | Krebs, Cholesterin, Osteoporose |

| | | |
|----------------|-------------------|---------------------------------|
| Rotklee | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 8 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | S 5 - 6 / K 7 - 14 Tage |
| | Geschmack | sehr mild, fein, zart |
| | KH / GL | KH 3,5 g |
| | Bem. | roh, erhitzt, blanchieren |
| | Gesundheit | Krebs, Cholesterin, Osteoporose |

| | | |
|-------------------|---|-------------------------------|
| Linzen | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 8 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | 3 - 5 Tage |
| | Geschmack | herb, Liebl. nussig o. mehlig |
| | KH / GL | KH 40 g / GL 12 |
| | Bem. | blanchieren |
| Gesundheit | Puringehalt, Nährstoffdichte, Haarausfall | |

| | | |
|-------------------|---|-------------------------------|
| Linzen | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 8 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | 3 - 5 Tage |
| | Geschmack | herb, Liebl. nussig o. mehlig |
| | KH / GL | KH 40 g / GL 12 |
| | Bem. | blanchieren |
| Gesundheit | Puringehalt, Nährstoffdichte, Haarausfall | |

| | | |
|-------------------|------------------|----------------------------|
| Radieschen | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 6 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | S 3 - 5 / K 6 - 12 Tage |
| | Geschmack | scharf, milder als Rettich |
| | KH / GL | KH / GL 0,3 |
| | Bem. | 5 % in Alfalfa / Rotklee |
| Gesundheit | | |

| | | |
|-------------------|------------------|----------------------------|
| Radieschen | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 6 - 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | S 3 - 5 / K 6 - 12 Tage |
| | Geschmack | scharf, milder als Rettich |
| | KH / GL | KH / GL 0,3 |
| | Bem. | 5 % in Alfalfa / Rotklee |
| Gesundheit | | |

| | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| Keim-Mix | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas |
| | Quellen | 4 - 6 h |
| | Spülen | 1 x |
| | Ernte | 4 - 6 Tage |
| | Geschmack | herzhaft |
| | KH / GL | KH |
| | Bem. | für frische Salate |
| | Gesundheit | |

| | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| Keim-Mix | Art | Microgrün |
| | Methode | Sprossenglas |
| | Quellen | 4 - 6 h |
| | Spülen | 1 x |
| | Ernte | 4 - 6 Tage |
| | Geschmack | herzhaft |
| | KH / GL | KH |
| | Bem. | für frische Salate |
| | Gesundheit | |