

| | | |
|----------------|-------------------|---------------------------------|
| 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 |

| | | |
|--------------------|-------------------|---------------------------------|
| Mungobohnen | Art | Hülsenfrucht |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | 3 - 5 Tage |
| | Geschmack | leicht süßlich, frisch |
| | KH /GL | KH 1,8 g / GL 1,4 |
| | Bem. | blanchieren |
| | Gesundheit | Entzündung, Krebs, Vitaminbombe |

| | | |
|--------------------|-------------------|---------------------------------|
| Mungobohnen | Art | Hülsenfrucht |
| | Methode | Sprossenglas / Keimschale |
| | Quellen | 12 h |
| | Spülen | 2 - 3 x |
| | Ernte | 3 - 5 Tage |
| | Geschmack | leicht süßlich, frisch |
| | KH /GL | KH 1,8 g / GL 1,4 |
| | Bem. | blanchieren |
| | Gesundheit | Entzündung, Krebs, Vitaminbombe |

| | | |
|-------------|-------------------|---|
| Senf | Art | Schleimbildend anibakt. |
| | Methode | Keimschale |
| | Quellen | 6 - 8 h |
| | Spülen | 2x |
| | Ernte | S 2 - 5 / K 5 - 14 Tage |
| | Geschmack | sehr scharf, würzig |
| | KH / GL | KH 5,2 g / GL 2,1 |
| | Bem. | roh, erhitzt, blanchieren |
| | Gesundheit | antibiotisch, Krebs, Fieber, Erkältung, Rheuma, Gicht |

| | | |
|-------------|-------------------|---|
| Senf | Art | Schleimbildend anibakt. |
| | Methode | Keimschale |
| | Quellen | 6 - 8 h |
| | Spülen | 2x |
| | Ernte | S 2 - 5 / K 5 - 14 Tage |
| | Geschmack | sehr scharf, würzig |
| | KH / GL | KH 5,2 g / GL 2,1 |
| | Bem. | roh, erhitzt, blanchieren |
| | Gesundheit | antibiotisch, Krebs, Fieber, Erkältung, Rheuma, Gicht |

| | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Sprossen-Mix | Art | Sprossen |
| | Methode | Sprossenglas |
| | Quellen | 6- 8 h |
| | Spülen | 2 x |
| | Ernte | 4 - 6 Tage |
| | Geschmack | mild, manchmal nussig |
| | KH /GL | KH |
| | Bem. | verfeinern Salate und Suppen u.a. |
| | Gesundheit | |

| | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Sprossen-Mix | Art | Sprossen |
| | Methode | Sprossenglas |
| | Quellen | 6- 8 h |
| | Spülen | 2 x |
| | Ernte | 4 - 6 Tage |
| | Geschmack | mild, manchmal nussig |
| | KH /GL | KH |
| | Bem. | verfeinern Salate und Suppen u.a. |
| | Gesundheit | |