

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	