

Alfalfa	Art	Microgrün
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	8 - 12 h
	Spülen	2 x
	Ernte	7 - 12 Tage
	Geschmack	mild, manchmal nussig
	KH / GL	KH 2,2 g
	Bem.	blanchieren
	Gesundheit	Immunsystem

Alfalfa	Art	Microgrün
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	8 - 12 h
	Spülen	2 x
	Ernte	7 - 12 Tage
	Geschmack	mild, manchmal nussig
	KH / GL	KH 2,2 g
	Bem.	blanchieren
	Gesundheit	Immunsystem

Bockshornklee	Art	Microgrün
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	6 - 12 h
	Spülen	2 - 3 x
	Ernte	S 2-5 T /Microgrün 10-17 T
	Geschmack	arom.,leich bitter,ab T4 bitter
	KH /GL	KH 48,3g
	Bem.	riecht nach Curry,ggf harte S.
	Gesundheit	schmerzlind.,geg. Blähungen, Niere,Leber,Diabetes

Bockshornklee	Art	Microgrün
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	6 - 12 h
	Spülen	2 - 3 x
	Ernte	S 2-5 T /Microgrün 10-17 T
	Geschmack	arom.,leich bitter,ab T4 bitter
	KH / GL	KH 48,3g
	Bem.	riecht nach Curry,ggf harte S.
	Gesundheit	schmerzlind.,geg. Blähungen, Niere,Leber,Diabetes

Kresse	Art	Schleimbildend anibakt.
	Methode	Kressesieb
	Quellen	0 - 15 Min
	Spülen	2 x
	Ernte	Microgrün 6 - 14 Tage
	Geschmack	würzig scharf
	KH / GL	KH
	Bem.	immer feucht halten
	Gesundheit	

Kresse	Art	Schleimbildend anibakt.
	Methode	Kressesieb
	Quellen	0 - 15 Min
	Spülen	2 x
	Ernte	Microgrün 6 - 14 Tage
	Geschmack	würzig scharf
	KH / GL	KH
	Bem.	immer feucht halten
	Gesundheit	

Rucola	Art	Schleimbildend anibakt.
	Methode	Kressesieb
	Quellen	0 - 15 Min
	Spülen	2 x
	Ernte	Microgrün 8 - 14 Tage
	Geschmack	scharf würzig
	KH /GL	KH
	Bem.	zu Fleisch, Gemüse, gibt Salate und Suppen bes. Note
	Gesundheit	

Rucola	Art	Schleimbildend anibakt.
	Methode	Kressesieb
	Quellen	0 - 15 Min
	Spülen	2 x
	Ernte	Microgrün 8 - 14 Tage
	Geschmack	scharf würzig
	KH / GL	KH
	Bem.	zu Fleisch, Gemüse, gibt Salate und Suppen bes. Note
	Gesundheit	