

<b>Brokkoli</b>	<b>Art</b>	<b>Microgrün</b>
	<b>Methode</b>	Sprossenglas / Keimschale
	<b>Quellen</b>	8 - 12 h
	<b>Spülen</b>	2 -3 x
	<b>Ernte</b>	S 5-6 T /Microgrün 7-14 T
	<b>Geschmack</b>	leicht scharf, milder als Kresse
	<b>KH / GL</b>	KH 7 g
	<b>Bem.</b>	blanchieren
	<b>Gesundheit</b>	Krebs, Abnehmen, reguliert Blutzucker

<b>Brokkoli</b>	<b>Art</b>	<b>Microgrün</b>
	<b>Methode</b>	Sprossenglas / Keimschale
	<b>Quellen</b>	8 - 12 h
	<b>Spülen</b>	2 -3 x
	<b>Ernte</b>	S 5-6 T /Microgrün 7-14 T
	<b>Geschmack</b>	leicht scharf, milder als Kresse
	<b>KH / GL</b>	KH 7 g
	<b>Bem.</b>	blanchieren
	<b>Gesundheit</b>	Krebs, Abnehmen, reguliert Blutzucker

<b>Kichererbsen</b>	<b>Art</b>	<b>Hülsenfrucht</b>
	<b>Methode</b>	Sprossenglas / Keimschale
	<b>Quellen</b>	8 - 24 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 3-4 T
	<b>Geschmack</b>	nussig, butterig
	<b>KH /GL</b>	KH 8,9 g
	<b>Bem.</b>	blanchieren
	<b>Gesundheit</b>	Aminosäuren,Immunsystem, Darmflora Ballaststoffe

<b>Kichererbsen</b>	<b>Art</b>	<b>Hülsenfrucht</b>
	<b>Methode</b>	Sprossenglas / Keimschale
	<b>Quellen</b>	8 - 24 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 3-4 T
	<b>Geschmack</b>	nussig, butterig
	<b>KH /GL</b>	KH 8,9 g
	<b>Bem.</b>	blanchieren
	<b>Gesundheit</b>	Aminosäuren,Immunsystem, Darmflora Ballaststoffe

<b>Rettich</b>	<b>Art</b>	<b>Microgrün</b>
	<b>Methode</b>	Kressesieb
	<b>Quellen</b>	6 - 12 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 3-6 T /Microgrün 7-12 T
	<b>Geschmack</b>	sehr scharf
	<b>KH / GL</b>	KH 2,5g
	<b>Bem.</b>	roh oder gegart
	<b>Gesundheit</b>	Krebs, entschleimend, entschlachend, antibakteriell

<b>Rettich</b>	<b>Art</b>	<b>Microgrün</b>
	<b>Methode</b>	Kressesieb
	<b>Quellen</b>	6 - 12 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 3-6 T /Microgrün 7-12 T
	<b>Geschmack</b>	sehr scharf
	<b>KH / GL</b>	KH 2,5g
	<b>Bem.</b>	roh oder gegart
	<b>Gesundheit</b>	Krebs, entschleimend, entschlachend, antibakteriell

<b>Sonnenblumen geschält</b>	<b>Art</b>	<b>Essbare Samen</b>
	<b>Methode</b>	Kressesieb
	<b>Quellen</b>	4 - 6 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 1 - 2 T
	<b>Geschmack</b>	nussig zart
	<b>KH /GL</b>	KH 2,4
	<b>Bem.</b>	roh, gebacken
	<b>Gesundheit</b>	Lunge, Herz, Asthma, Diabetes

<b>Sonnenblumen geschält</b>	<b>Art</b>	<b>Essbare Samen</b>
	<b>Methode</b>	Kressesieb
	<b>Quellen</b>	4 - 6 h
	<b>Spülen</b>	2 x
	<b>Ernte</b>	S 1 - 2 T
	<b>Geschmack</b>	nussig zart
	<b>KH /GL</b>	KH 2,4
	<b>Bem.</b>	roh, gebacken
	<b>Gesundheit</b>	Lunge, Herz, Asthma, Diabetes