

Adzukibohnen	Art	Hülsenfrucht
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	8 - 12 h
	Spülen	2 -3 x
	Ernte	S 3-5 T
	Geschmack	nussiger Bohnengeschmack
	KH / GL	KH 25 g
	Bem.	blanchieren
	Gesundheit	Verdauung, Darmkrebs, Diabetes, Herz

Adzukibohnen	Art	Hülsenfrucht
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	8 - 12 h
	Spülen	2 -3 x
	Ernte	S 3-5 T
	Geschmack	nussiger Bohnengeschmack
	KH / GL	KH 25 g
	Bem.	blanchieren
	Gesundheit	Verdauung, Darmkrebs, Diabetes, Herz

Weichweizen	Art	Vollgetreide
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	6 - 12 h
	Spülen	2 - 3 x
	Ernte	S 3-4 T
	Geschmack	süß, mild
	KH /GL	KH 42,5 g
	Bem.	erhitzen, garen
	Gesundheit	Krebs, bindet Gallensäure, Laetrilgehalt (B-17)

Weichweizen	Art	Vollgetreide
	Methode	Sprossenglas / Keimschale
	Quellen	6 - 12 h
	Spülen	2 - 3 x
	Ernte	S 3-4 T
	Geschmack	süß, mild
	KH /GL	KH 42,5 g
	Bem.	erhitzen, garen
	Gesundheit	Krebs, bindet Gallensäure, Laetrilgehalt (B-17)

Legende	Art	
	Methode	im Dunkeln keimen
	Quellen	Quellzeit in Wasserschale
	Spülen	wie oft am Tag
	Ernte	S=Sprossenglas/ T=Tage
	Geschmack	Geschmacksempfinden
	KH / GL	Kohlehydrate/Glykämische Last
	Bem.	sonstige Bemerkungen
	Gesundheit	gesundheitliche Wirkungen im Körper

Legende		
	Methode	im Hellen keimen
		Microgrün
		Vollgetreide
		Hülsenfrüchte
		essbare Samen

	Art	
	Methode	
	Quellen	
	Spülen	
	Ernte	
	Geschmack	
	KH /GL	
	Bem.	
	Gesundheit	

	Art	
	Methode	
	Quellen	
	Spülen	
	Ernte	
	Geschmack	
	KH / GL	
	Bem.	
	Gesundheit	