



# Sprossen ziehen

## Vorgehen

1. Nimm dein selbstgemachtes Sprossenglas und gib 2 Esslöffel Sprossen deiner Wahl hinein. Ich habe dazu Mungobohnen-Samen verwendet. Achte darauf, nicht zu viele Sprossen hineinzutun, da diese noch wachsen werden!
2. Fülle das Glas mit Wasser und lass es für 12 Stunden an einem hellen Ort stehen. Je nach Sprossen kannst du bereits nach dieser kurzen Zeit sehen, wie sie zu keimen beginnen.



3. Giesse nach 12 Stunden das Wasser durch die Öffnung im Deckel des Glases ab und spüle die Samen anschliessend mit Leitungswasser gut durch. Vergiss dabei nicht, jeweils den Deckel wieder auf das Glas zu tun. Lege anschliessend das Glas in einen 45 Grad Winkel hin, damit das restliche Wasser abfließen kann.





4. Spüle ab jetzt **zwei Mal täglich** das Glas mit Wasser und leer es anschliessend wieder aus. Dies machst du, damit die Samen genügend Flüssigkeit zum Wachsen erhalten. So geht es nicht lange, und du kannst deine Sprossen verwenden.

5. Nach ca. 4 Tagen sollten deine Sprossen schön gewachsen sein, so dass sie nun bereit zum Essen sind. Spüle dazu alle Sprossen nochmals gut mit Wasser und trockne sie mit einem Tuch leicht ab. Die Samen kannst du nun für verschiedene Rezepte verwenden.



## Rezepte

1. **Kartoffelsalat mit Sprossen:** Such dir im Internet ein leckeres Rezept für Kartoffelsalat. Wenn du den Kartoffelsalat gemacht hast gibst du zum Schluss deine selbstgezogenen Sprossen hinzu. Dies gibt dem Kartoffelsalat eine würzige Note und durch die vitaminreichen Sprossen hast du gleich noch dein Immunsystem unterstützt.



2. **Reiswaffelgesichter mit Sprossen:** Hier kannst du deine Kreativität und Fantasie frei ausleben. Nimm eine Scheibe Reiswaffel und beleg sie mit Zutaten deiner Wahl. So kannst du beispielsweise lustige Gesichter kreieren. Die Sprossen eignen sich dabei hervorragend als «Haare». (Ausnahmsweise ist hier mit Essen spielen erlaubt 😊)



3. **Sprossenpuffer:** Nimm 70 Gramm deiner Sprossen und eine kleine Zwiebel und schneide beides mit einem Messer in kleine Stücke. Gib anschliessend ein Ei und ca. 3 Esslöffel Mehl zu den Sprossen und den Zwiebeln hinzu und vermische alles gut. Würze die Mischung mit Salz und anderen Gewürzen deiner Wahl. Erwärme eine Bratpfanne mit wenig Öl. Forme nun aus deiner Mischung mit den Händen runde Puffer und gib diese in die Pfanne hinein. Brate die Puffer auf jeder Seite für rund 2 Minuten und iss sie anschliessend noch warm.



4. **Sprossen-Ei:** Nimm ein gekochtes Ei und halbier dieses. Gib etwas Mayonnaise oder Senf auf beide Eihälften. Nimm nun ein paar deiner Sprossen und gib diese oben auf das Ei hinauf. Würze das ganze mit etwas Salz und sonstigen Gewürzen deiner Wahl.