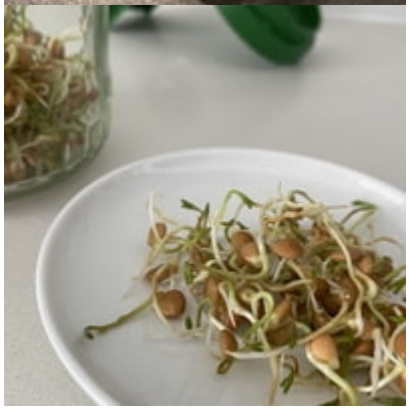
LINSENKEIMLINGE SELBST GEMACHT

Erstellt am 18.03.2022

Sprossen aus dem Keimglas
Bis die ersten Frühlingskräuter auf dem Teller landen, können wir auf Sprossen aus der eigenen Zucht zurückgreifen. Es eignen sich unterschiedliche Rohstoffe zum Keimen. Sehr beliebt sind Linsenkeimlinge aus Beluga Linsen oder Grünen Linsen. **Wir empfehlen unsere Berglinsen!**

LINSENSPROSSEN ZIEHEN



Du brauchst dazu ein Keimglas, einen Teller sowie **ungeschälte** und **keimfähige** Bio-Linsen.

1. Einweichen
Je nach Größe des Keimglases ca. 2 EL der Linsen waschen und anschließend in Wasser für kurze Zeit einweichen.
2. Keimen
Nach der Einweichzeit das Einweichwasser wegschütten. Die Linsen in das Keimglas geben und mit neuem Wasser durchspülen und wieder abgießen. Keimglas mit Gitterdeckel schließen und zum Abtropfen hinstellen.
3. Spülen
Während der Keimzeit werden die Linsen mind. 2 x täglich gespült. Dafür die Keimlinge mit frischem Wasser begießen und im Glas schwenken. Die Keimlinge entwirren sich und saugen sich wieder mit Wasser voll. Das überschüssige Wasser wieder abgießen und Keimglas zum Abtropfen hinstellen.
4. Ernten & Genießen
Nach ungefähr 3 bis 4 Tagen sind die Keimsprossen erntereif. Falls man nicht alle aufbraucht, kann man sie für wenige Tage im Kühlschrank aufheben.

WARUM SIND (LINSEN)SPROSSEN SO WERTVOLL?

Sprossen sind eine echte kulinarische Bereicherung. Sie stecken **voller Vitamine, Mineralstoffe, lebendigen Enzymen und aktiven Antioxidantien**. Sprossen sind eine frische Wohltat für unseren Körper. Linsensprossen enthalten viele Proteine und sind daher nahrhaft und kraftspendend. **Vegan**.
Gekeimte Linsen enthalten große Mengen an Vitamin C (Ascorbinsäure), die wichtig ist für eine **gesunde** Ernährung und den Aufbau der Knochensubstanz. Zudem reguliert das Vitamin den körpereigenen Kalzium- und Phosphorhaushalt.
Gekeimte **Linsen** haben einen nussig-süßlichen Eigengeschmack und sind ca. zwei Zentimeter **lang**. Die fertigen Keimlinge werden mit Wasser gespült und dann entweder roh oder blanchiert genossen. Im Geschmack erinnern sie mehr an frisches Gemüse als an **Linsen**.

Bitte beim Keimsprossen ziehen, auf allgemeine Hygiene achten!

2024 © All Rights Reserved.