

Sprossen ziehen

Sprossen ziehen

Mit unseren [Bio Hülsenfrüchten](#) lassen sich ganz leicht schmackhafte Sprossen ziehen. Sie sind voller wichtiger Inhaltsstoffe und schmecken hervorragend im Salat oder als dekoratives Topping für sämtliche Gerichte.

Probieren Sie es aus!

So wird's gemacht:

1 EL Samen in das Sprossenglas füllen und mindestens 6-8 Stunden mit Wasser bedecken. Danach das Wasser abgießen und zwei Mal täglich mit frischem Wasser spülen. Nach ein paar Tagen sind die Sprossen fertig!

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)