Sprossen selber ziehen – Ein eigenes Keimglas bauen

Samen keimen lassen geht einfach, sie sind gesund und schmecken sehr lecker!
Hier seht ihr, wie ihr euch ein Keimglas selber bauen könnt.
Dafür benötigt ihr:
-Glas mit Deckel
-einen kleinen Akkubohrer oder Handbohrer
-Schleifpapier
-Schere
-Edding
-ein recheckiges Stück dicke Pappe
-Samen eurer Wahl

Gut geeignete Samen sind z.B. braune Linsen, Kichererbsen, Mungobohnen, Buchweizen, Alfalfa oder Bochshornklee.

1) Bohre von oben möglichst kleine Löcher in den Deckel.

2) Glätte die Löcher mit Schleifpapier oder einer Pfeile.

Sprossen selber ziehen: Anleitung für ein Keimglas

3)So kannst du dir eine Halterung für das Glas bauen: Nehme ein rechteckiges Stück dicke Pappe. Stelle das Glas mit der Unterseite darauf, so dass es nur zur Hälfte auf der Pappe steht. Male mit dem Edding den Boden des Glases nach, so dass ein Halbkreis entsteht.

4) Knicke die Pappe und nutze sie als Halterung. Zum Ablaufen des Wassers kannst du eine Tonschale oder einen Teller unter das Glas stellen.

5) Nun kannst du starten. Beachte Folgendes: Als erstes müssen die Samen für eine Nacht in Wasser eingelegt werden, am besten in einem seperaten Gefäß. Am nächsten Morgen gründlich abspülen. Dann das Keimglas mit den Samen in der Halterung an einen hellen Platz stellen, so dass das Wasser abfließen kann. Jeden Tag 2 mal spülen. Nach ca. 2-4 Tagen sind die Sprossen fertig!

KULTURTREFF Plantage
AHLEM • BADENSTEDT • DAVENSTEDT

Besonders lecker schmecken die Sprossen im Salat, im Müsli oder als Topping auf Suppen, Currys....