



FrISChe Sprossen

Powerpakete von der Fensterbank



Wir machen Bio aus Liebe.

Sprossen und Keimlinge sind so winzig und trotzdem echte Powerpakete!

Keimen liegt voll im Trend und macht der ganzen Familie Spaß! Mit den original bioSnacky Keimsaaten bringen Sie das knackig frische Superfood schnell und ganz einfach zu jeder Jahreszeit in Ihre Küche. Aromatische Keimsprossen sind kinderleicht, schnell und günstig auf der Fensterbank zu ziehen und liefern unglaublich viele Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe.

Die Vielfalt an Keimsaaten bringt nach Lust und Laune Abwechslung auf den Teller, ganz nach Geschmack. Die Saaten aus kontrolliert biologischem Anbau garantieren Ihnen eine gleichbleibend hohe Qualität und ein optimales Keimergebnis.



SUPERFOOD VON DER FENSTERBANK:

Sprossen liefern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe.



SPASS:

Keimen macht der ganzen Familie Spaß und verbindet uns mit natürlichen Lebensprozessen.



GÜNSTIG:

Man braucht nur Wasser, Samen und die einmalige Anschaffung eines Keimgerätes.

FLEXIBEL:

Sprossen können das ganze Jahr über gezogen werden und wachsen in jedem Klima. Man braucht keinen Garten, eine Fensterbank reicht.

NACHHALTIG:

Kein Abfall, kein Transport, man braucht weder Erde noch Dünger.



Was passiert eigentlich beim Keimen?

In ihrer Keimphase hat die Pflanze die höchste Konzentration an Nährstoffen, wie sonst nie wieder in ihrer Entwicklung. Während der Keimung vermehren sich innerhalb weniger Stunden die Enzyme des Samens und die Bioverfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen steigt. Eiweiße werden in ihre Bausteine zerlegt, Fette in Fettsäuren und Kohlenhydrate in Einfach- und Zweifachzucker gespalten und können somit leichter verdaut werden.

Besonders ist die sprunghafte Neubildung von Vitaminen: z.B. steigt der Gehalt an Karotin in Weizenkörnern nach 20 Stunden Keimdauer durchschnittlich um 190 % und der von Vitamin B2 nach 12 Stunden um 50 %, in Alfalfa nach vier Tagen sogar um 1000 %.



Veränderungen nach dem Keimvorgang

- Aufgrund der Aufnahme großer Wassermengen sinkt der Kaloriengehalt des Keimgutes pro Gewichtseinheit deutlich. Der Fettgehalt reduziert sich je nach Pflanzenart um 10 bis 60 %.
- Der relative Eiweißgehalt erhöht sich um 20 % und die Qualität der Proteine (die Zusammensetzung der Aminosäuren) verbessert sich.
- Der Vitamingehalt (insbesondere bei der B- und C-Gruppe) steigt deutlich an. Der Ballaststoffgehalt erhöht sich.
- Beim Keimen nimmt die Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe und Vitamine im Darm zu. Zum Beispiel durch den Abbau der im Getreide natürlich enthaltenen Phytinsäure. Denn diese bindet zahlreiche Wirkstoffe unlöslich an sich, die somit nicht ins Blut aufgenommen werden können.
- Sprossen sind in den ernährungsphysiologischen und gesundheitsbestimmenden Eigenschaften ihren Samen und oft auch den ausgewachsenen Artgenossen weit überlegen!

Übersicht der bioSnacky Keimsaaten

Samensorte	Geschmack	Samen pro Schale	Einweichzeit	Keimdauer Ernte in Tagen	Hinweise
Alfalfa	mild nussig	1 EL	4 h	ca. 6 – 8	Nicht vor dem 7. Tag verzehren.
Bockshornklee	intensiv würzig	1 EL	5 h	ca. 2 – 4	Wird bei Überkeimung bitter.
Buchweizen	süßlich, mit nussiger Note	1 EL	30 Min. – 4 h	ca. 1 – 2	
Fitness Sprossen-Mix	süßlich nussig, leicht pikant	2 EL	12 h	ca. 3 – 5	
Grünkohl	mild würzig	1 EL	6 – 12 h	ca. 3 – 6	
Kresse	würzig, mit typischer Kresse-Schärfe	1 EL		ca. 3 – 5	Schleimsaat: nicht einweichen, nur besprenkeln; nicht fürs Keimglas geeignet.
Mild-aromatischer Sprossen-Mix	fein nussig	2 EL	12 h	ca. 3 – 5	Roh erst ab dem 4. Tag verzehren.
Mungbohnen	süßlich nussig	2 EL	12 h	ca. 3 – 5	Roh erst ab dem 4. Tag verzehren.
Power Sprossen-Mix	würzig mit leichter Schärfe	1 EL	6 – 12 h	ca. 3 – 6	
Radieschen	kräftig würzig	1 EL	12 h	ca. 4 – 5	
Rotklee	mild, besonders zart	1 EL	6 – 8 h	ca. 3 – 5	
Rucola	würzig, mit leichter Schärfe	1 EL		ca. 4 – 6	Schleimsaat: nicht einweichen, nur besprenkeln; nicht fürs Keimglas geeignet.

Samensorte	Geschmack	Samen pro Schale	Einweichzeit	Keimdauer Ernte in Tagen	Hinweise
Sprossen-Broccoli	mild würzig	1 EL	6 h	ca. 4 – 6	Aufgrund der Samengröße nicht fürs Keimglas geeignet.
Vital Sprossen-Mix	süßlich nussig mit pikanter Note	2 EL	6 – 8 h	ca. 4	
Weizengras	süßlich mild	2 EL	12 h	ca. 7 – 10	Für Presssft und Smoothies. Nicht fürs Keimglas geeignet.
Wellness Sprossen-Mix	nussig würzig	2 EL	12 h	ca. 3 – 5	



Die optimale Keimtemperatur liegt bei 18 – 22°C. Ein heller Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung ist optimal. Die Keimsaaten werden am besten nach Packungsanleitung eingeweicht und 2–3 mal am Tag gewässert. Vorsicht bei schleimbildenden Saaten wie Kresse und Rucola.

Keimen ist so einfach!



Einweichen - ein bis zwei
Mal täglich wässern - ein
paar Tage später ernten
und geniessen!

EINWEICHEN — KEIMEN LASSEN
& REGELMÄSSIG
SPÜLEN — ERNTEN



1. Einweichen
Keimsamen gründlich spülen und anschließend einweichen (Packungsanweisung beachten).



2. Keimen lassen und spülen
Keimglas an einen hellen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen und regelmäßig spülen. Die optimale Keimtemperatur liegt bei 18-22°C.



3. Ernten
Keimlinge vor dem Verzehr gründlich mit klarem Wasser spülen und direkt genießen.

So funktioniert's:

1. ABSPÜLEN:

Saatgut mit einem sauberen Löffel entnehmen und in einem Sieb, unter fließendem kaltem Wasser abspülen.

2. EINWEICHEN:

Das Saatgut in einen separaten Behälter geben oder direkt im Keimglas einweichen. Zum Einweichen die 3–5 fache Menge Wasser verwenden. Die Einweichdauer variiert je nach Samen – beachten Sie die Anweisungen auf der Verpackung. Anschließend das Einweichwasser abgießen und die Samen nochmals gut abspülen. Die Samen gleichmäßig in einer Keimchale verteilen oder im Keimglas belassen.

3. WÄSSERN:

Je nach Sorte mindestens 2–3× täglich die Keimsaaten wässern, um sie mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Im Sommer benötigen die Sprossen mehr Wasser als im Winter. Das Wasser sollte immer gut abfließen können und niemals im Keimbehälter stehen bleiben. Lesen Sie spezifische Infos zu Ihrem Saatgut auf der Packungsrückseite.



4. ERNTEN:

Die Sprossen werden nach vorgegebener Zeit normal mit Wurzel geerntet und meist vor der richtigen Blattbildung gegessen, also in der Regel nach ca. 3–5 Tagen. Nach der Ernte und unmittelbar vor dem Verzehr sollten die Sprossen gründlich gespült werden. Das Erntegut kann auch in einem Wasserbad, mit etwas Apfelessig oder Zitronensaft gewaschen werden. Sprossen riechen frisch bis scharf-kräftig und nicht modrig. Sie sollten so rasch wie möglich aufgebraucht werden.

5. REINIGEN:

Direkt im Anschluss nach dem Keimen sollten alle verwendeten Gegenstände sorgfältig gereinigt werden. Am besten mit Obstessig und einer weichen Bürste. Alle Geräte sind spülmaschinenfest bis max. 65°C. Mit klarem Wasser nachspülen und trocknen lassen.



Keimglas - Das Einsteigermodell

Das Keimglas ist perfekt geeignet für Einsteiger in die Sprossenzucht. Es können - bis auf schleimbildende Sorten - alle Keimsaaten verwendet werden. (Bitte Hinweise auf den Verpackungen beachten.)

Besonders eignen sich Alfalfa, Mungbohnen und Keimsaaten-Mischungen, da das Keimglas eine schnelle und einfache Handhabung ermöglicht. Das Keimglas ist leicht zu pflegen und für optimalen Lichteinfall und günstiges Wachstumsklima konstruiert.



- › Keimsaat kann im selben Behälter eingeweicht und gekeimt werden.
- › Damit die Sprossen Luft und genug Platz haben, kann nur eine kleine Menge Saatgut verwendet werden.
- › Leicht zu säubern, spülmaschinenfest (max. 65 °C)
- › frei von Cadmium, Formaldehyd und Bisphenol A

Keimgerät

Im Keimgerät können auf mehreren Ebenen verschiedene Keimsaaten gezogen werden. Die speziellen Ablaufsiphons gewährleisten eine gleichmäßige Wasserverteilung und einen ausgewogenen Feuchtigkeitshaushalt. Das Keimgerät ist konstruiert für optimalen Lichteinfall, gute Luftzirkulation und für beste Wachstumsbedingungen.



- › platzsparend, um mehrere Sorten gleichzeitig zu keimen
- › geeignet für alle Keimsaaten
- › kratzfest, schlagfest
- › spülmaschinenfest (max. 65 °C)
- › frei von Cadmium, Formaldehyd und Bisphenol A



Keimli Keimchale

Die Keimchale Keimli kann für jede Keimsaat verwendet werden. Besonders gut lassen sich hier schleimbildende Saaten wie Kresse und Rucola ziehen. Diese werden zur Aktivierung des Keimvorgangs lediglich mit Wasser abgespült und anschließend nur noch regelmäßig besprenkelt. (Bitte Hinweise auf den Verpackungen beachten.)

- › geeignet für alle Keimsaaten
- › kratzfest und schlagfest
- › spülmaschinenfest (max. 65 °C)
- › frei von Cadmium, Formaldehyd und Bisphenol A



Sprossengarten

Im Sprossengarten können auf mehreren Ebenen gleichzeitig Sprossen gezogen werden. Hier sind alle Keimsaaten möglich. Die oberste Saatschale ist aufgrund der Höhe optimal für Grünkraut geeignet, wie z. B. das bioSnacky Weizengras.

Die Öffnungen im Deckel dienen dazu, um die Sprossen von oben zu wässern. Die Einkerbungen und Öffnungen sorgen für eine optimale Belüftung. Die Saatschalen haben spezielle Wölb-Lochungen, damit immer genügend Feuchtigkeit vorhanden ist. Für kleinere Saaten wird vorher ein angefeuchtetes Vliespapier in die Keimchale gelegt. (25 Stk. enthalten)

- › konstruiert für optimalen Lichteinfall, gute Luftzirkulation und für beste Wachstumsbedingungen
- › geeignet für alle Keimsaaten
- › kratzfest und schlagfest
- › frei von Cadmium, Formaldehyd und Bisphenol A





WASSER

Sprossen müssen während der gesamten Keimdauer feucht gehalten werden. Die Samen weder ertränken noch austrocknen lassen.

LUFTZIRKULATION

Auf ausreichend Luftzirkulation achten, Deckel beim Sprossengarten und der Keimschale eventuell nicht ganz aufsetzen, um überschüssige Flüssigkeit und Wärme loszuwerden.

GRUNDHYGIENE

...ist sehr wichtig. Alle verwendeten Gegengestände (Sieb, Löffel, Keimgerät...) müssen sorgfältig gereinigt werden, am besten mit Obstessig und einer weichen Bürste. Alle Geräte sind spülmaschinenfest. Mit klarem Wasser nachspülen und trocknen lassen.

Tipps & Tricks

Jede Sorte hat andere Ansprüche an die Einweichdauer, Pflege und Keimzeit. All diese Informationen finden Sie auf der Verpackungsrückseite der Saaten, bitte immer beachten.

FASERWURZELN

Manche Sorten bilden flaumartige Wurzeln aus. Dabei handelt es sich um weiße Faserwurzeln, die bedenkenlos verzehrt werden können und nicht mit Schimmel zu verwechseln sind.



ORT

Zum Keimen einen hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung auswählen.

VOLUMEN

Die Samen dürfen nicht zu dicht liegen. Sprossen haben ein bis zu 15-mal höheres Volumen als die Samen! Die Mengeneempfehlung finden Sie auf der Verpackung der jeweiligen Keimsaat.

DIE IDEALE
TEMPERATUR LIEGT BEI
18-22 °C





SÜSSKARTOFFELWAFFELN MIT ZUCCHINI, SPIEGELEI UND ALFALFA-PESTO



Zutaten

Süßkartoffelwaffeln:

- 500 g Süßkartoffeln, halbiert
- 1 Ei
- 4 EL Mineralwasser
- 1 TL Backpulver
- 75 g Dinkelvollkornmehl
- Rapunzel Salz
- Pfeffer
- Muskat, gerieben

Alfalfa-Radieschenblätter-Pesto:

- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 50 g Parmesan, gerieben
- 40 g Radieschenblätter, gewaschen (etwa 1 Bund)
- 40 g Rapunzel bioSnacky Alfalfasprossen, gekeimt
- 40 g Rapunzel Cashewkerne
- 65 ml Rapunzel Olivenöl, mild

Belag:

- 300 g Zucchini, in dünnen Streifen
- 1 EL Rapunzel Rapsöl
- 4 Eier

Zubereitung für die Süßkartoffelwaffeln:

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen 35-45 Minuten backen. Süßkartoffeln kurz auskühlen lassen. Anschließend aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch fein pürieren. Süßkartoffelmus, Ei und Mineralwasser in einer Schüssel vermengen, Backpulver mit Dinkelvollkornmehl mischen und zu einem homogenen Teig verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Waffeleisen erhitzen und nacheinander 4 Waffeln ausbacken.

Zubereitung für das Alfalfa-Radieschenblätter-Pesto:

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Einmachglas geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Zubereitung für den Belag:

Zucchinistreifen mit 4 EL Alfalfa-Pesto vermengen. Spiegeleier wie gewünscht braten. Süßkartoffelwaffeln mit Spiegelei und Zucchinistreifen belegen.



PFANNKUCHENRÖLLCHEN MIT WEIZENGRAS-SPROSSEN



Zutaten

Tomaten-Paprika-Hummus:

1 Dose Rapunzel Kichererbsen
75 g Rapunzel jo. Brotaufstrich
Tomate-Paprika
Rapunzel Salz
Pfeffer

Pfannkuchenröllchen:

30 g Petersilie, gehackt
20 g Schnittlauch, gehackt
125 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Rapunzel Salz
250 ml Milch
1 Ei
25 ml Mineralwasser
Rapunzel Bratöl

Füllung:

40 g Rucola
1 Avocado, in dünnen Scheiben
80 g Feta, zerkrümelt
70 g Rapunzel bioSnacky
Weizengras, gekeimt
2 TL Rapunzel Sesam ungeschält

Zubereitung:

Für das Tomaten-Paprika-Hummus die Kichererbsen abtropfen, mit jo. Brotaufstrich fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfannkuchenröllchen Petersilie und Schnittlauch mit Weizenvollkornmehl, Salz, Milch, Ei und Mineralwasser verrühren. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und 4 Pfannkuchen goldgelb ausbacken.

Für die Füllung Pfannkuchen mit Hummus bestreichen. Rucola, Avocadoscheiben, Feta und Weizengras darauf verteilen und aufrollen. Pfannkuchenröllchen anschließend mit Sesam bestreuen.





ERDBEER-SPROSSEN-SMOOTHIE 4 GLÄSER 10 MIN VEGAN

Zutaten:

200 g Erdbeeren	200 g Rapunzel Kokosmilch oder Mandelmilch oder Reismilch
1 Banane	
2 EL Rapunzel bioSnacky Radieschen, gekeimt	2 EL Rapunzel Hanfsamen
100 g Rapunzel Aprikosenpaste oder Rapunzel Dattelpaste	200 ml Wasser und/oder Eiswürfel
	1 Prise Rapunzel Bourbon Vanille

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und die Stängel entfernen. Die Banane schälen. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und gut mixen. In Gläser füllen und genießen.

SCHOKOLADIGES FRISCH-KORNMÜSLI MIT SPROSSEN

 1 SCHÜSSEL  10 MIN  VEGAN

Zutaten:

40 g Dinkel	1 EL Rapunzel Pekannusstückchen
10 g Rapunzel Amaranth	
5 EL Wasser	1 EL Rapunzel Sonnenblumenkerne
1 Banane	
1 TL Rapunzel Kakao mit Kokosblütenzucker	2 EL Rapunzel bioSnacky Buchweizen, gekeimt
1 EL Rapunzel Mandelmus	

Zubereitung:

Dinkel grob schroten, anschließend mit Amaranth und Wasser zu einem Brei verrühren. Über Nacht bei Zimmertemperatur einweichen lassen.

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit Kakao und Mandelmus vermischen. Getreidebrei, Pekannusstückchen, Sonnenblumenkerne und Buchweizensprossen unterrühren und nach Belieben garnieren.



KARTOFFELTACOS MIT GRÜNKOHLSPROSSEN




 12 STÜCK 60 MIN VEGAN

Zutaten

Tacos:

1 kg	Kartoffel	200 g	Grünkohl, in Streifen geschnitten
1	Zwiebel, gehackt	3	Karotten, in Scheiben geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein gehackt	125 ml	Rapunzel Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
6 EL	Rapunzel Kichererbsenmehl	45 g	Rapunzel Kokosblütensirup
	Rapunzel Salz	1 Zweig	Thymian
	Pfeffer	8 EL	Rapunzel Olivenöl fruchtig
			Rapunzel Cashewmus
			Rapunzel bioSnacky Grünkohlsprossen, gekeimt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und die Hälfte grob, die andere Hälfte fein reiben. Die Kartoffelraspeln in ein Küchentuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Die Masse sollte möglichst trocken sein. Alle Zutaten für die Tacos gut vermischen. Aus der Masse nacheinander 8 dünne Fladen von ca. 12 cm Durchmesser formen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig braten. Die fertigen Fladen im Backofen bei ca. 70 °C warm halten.

Grünkohl in etwas Olivenöl kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten in Wasser bissfest garen. Aceto Balsamico, Kokosblütensirup und Thymian 5-10 Minuten in einem separaten Topf köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Abgetropfte Karotten in der Glasur wälzen. Tacos mit je 1 EL Cashewmus bestreichen, mit Grünkohl, Karotten und Grünkohlsprossen füllen. Anschließend in der Mitte zusammenklappen und mit Grünkohlsprossen garnieren.



SCONES MIT ROTE BEETE- SPROSSEN-AUFSTRICH




 8 STÜCK 30 MIN 45 MIN

Zutaten

Scones:

500 g Mehl
 ½ Päckchen Backpulver
 100 g Rapunzel Sonnenblumenöl mild
 30 g Rapunzel Rapadura
 Vollrohrzucker
 225 ml Buttermilch
 2 Eier
 1 TL Rapunzel Salz
 1 Eigelb + 1 EL Wasser zum Bestreichen

Aufstrich:

500 g Rote Beete, gekocht und geschält
 60 g Rapunzel Sonnenblumenkerne
 1 rote Zwiebel, grob gehackt
 2 EL Rapunzel Sonnenblumenöl mild
 1 EL Zitronensaft
 1 TL Rapunzel Kokosblütensirup
 35 g Meerrettich, frisch gerieben
 Rapunzel Salz
 Pfeffer
 Rapunzel bioSnacky Power Sprossen Mix, gekeimt

Zubereitung:

Für die Scones den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten für die Scones mit einem Kochlöffel vermengen und grob zusammenkneten, sodass der Teig zusammenhält. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig 2,5 cm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Auf das Backblech legen und mit der Eigelb-Wasser-Mischung bestreichen. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Für den Aufstrich alle Zutaten zusammen mit einer Handvoll Power Sprossen Mix pürieren. Abschmecken und den Aufstrich mit Sprossen garnieren.





Sprossen - so vielfältig verwendbar:

- für Salate
- für Aufstriche, Dips und Hummus
- in Frischkäse und Quark
- als Topping für warme Speisen
- auf Brot z. B. mit Butter oder Quark
- ins Müsli oder in Smoothies
- für Saucen, Suppen, Nudel- und Reisgerichte, Omeletts oder Bratlinge

Umweltfreundlich gedruckt auf 100% Recycling-Papier mit mineralölarmlen Öko-Druckfarben. Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung. Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft. Klimaneutrale Druckproduktion.

RAPUNZEL Naturkost GmbH · Rapunzelstraße 1
87764 Legau · www.rapunzel.de