



**Vitaminreich, knackig, frisch**

**...die Sprosse!**

**>> Gerade während der Winterzeit wenn uns die Natur nur wenig Frisches beschert, liefern die Sprossen eine extra Portion an knackigen Vitaminen & Mineralstoffen <<**

**Die leckeren Keimlinge machen sich besonders gut im Salat, auf dem Brot, als Gemüse in warmen Speisen oder einfach pur.**

Sie stammen aus der Asiatischen Küche und haben eine über 5000-jährige Tradition. Vielerlei Samen, Getreide und Hülsenfrüchte werden für die Keimung verwendet, beispielsweise Rettich, Weizen, Mung(o)bohnen, Alfalfa, Linsen u.v.m.

Während der Keimung vervielfacht sich der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Gerade deshalb sind sie äußerst gesund, denn die Sprossen werden meist roh verzehrt. Sie enthalten reichlich Vitamin C, E und B, Kalzium, Magnesium, Eisen Fluor, Kalium, Kupfer, Mangan, Natrium und Zink, stärken das Immunsystem, entgiften und bringen den Körper in Schwung – eine tolle Versorgung besonders während der Wintermonate!

**Lagerung:** Grundsätzlich sind Sprossen kein Lagergemüse, sie sollten zeitnah verzehrt werden.

**Die Sprossen in Ihrer Grünen Kiste beziehen wir von unseren Bioland-Kollegen aus Filderstadt.**

### **Paprika-Sprossen-Salat**

2 Paprikaschoten, 125g Rettich, 40g Edamer, 2EL Sprossen-Mix, ½ Becher Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, 1EL gehackte Petersilie

Gemüse und Käse kleinschneiden und mit den Sprossen mischen. Joghurt mit Petersilie verrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Schmeckt besonders gut zu Vollkornbrötchen!

### **Überbackene Sprossen-Pfannkuchen:**

1 Grundrezept Pfannkuchen  
Sprossen nach Belieben  
Sahne  
Käse, gerieben (z.B. Parmesan)  
Salz, Pfeffer

Die kleinen, dünnen in Öl gebackenen Pfannkuchen werden mit Sprossen belegt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und zusammengerollt in eine gefettete Auflaufform legen. Dies mit Sahnesauce übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen (z.B. Emmentaler oder Parmesan). Im Backofen bei 200° ca. 10Minuten überbacken.

**Viele Grüße Ihr Grüne Kiste Team vom Bioland Gemüsehof Hörz 0711-7777501**