








SOJASPROSSEN SELBER ZIEHEN

Anleitung

Zieht im Glas eure eigenen Sojasprossen und verfeinert damit Salate, Butterbrote und asiatische Gerichte!

Das wird benötigt:

-  Sojabohnen
-  großes Glas
-  Sieb
-  sauberes Küchentuch
-  Gummi

1.

Füllt etwa 20-30 Sojabohnen in das Glas und gießt kaltes Wasser darauf, sodass alle Bohnen bedeckt sind. Lasst die Bohnen einige Stunden einweichen bis sie an Größe haben.



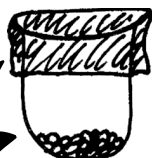
2.

Kippt nun das Wasser ab. Spült die Bohnen gründlich unter fließendem Wasser in einem sauberen Sieb ab.



3.

Gebt die gewaschenen Bohnen nun zurück in das Glas – ohne Wasser. Verschließt das Glas mit einem sauberen Küchentuch und einem Gummi.



6.

Langsam fangen die Bohnen an zu keimen. Ab Tag vier könnt ihr die Bohnen verzehren! Sie schmecken hervorragend im Salat, auf Brot oder in asiatischen Gerichten. Wusstet ihr, dass Sojabohnen erstklassige pflanzliche Eiweißlieferanten sind? Sehr gesund!



4.

Stellt das Glas auf den Kopf und bastelt eine kleine Erhöhung auf einer Seite darunter, sodass das Glas schräg auf dem Kopf steht. Jetzt kann das restliche Wasser noch durch das Tuch abfließen.



~20°C

5.

Der Waschvorgang wird täglich zwei Mal wiederholt: Spült die Bohnen mit Wasser, füllt sie ins Glas und stellt dieses schräg auf den Kopf.

2-3 x täglich



TIPP

Der Ort für das Keimglas sollte gut gewählt sein – schön warm, um die 20 Grad. Aber nicht in die pralle Sonne!