

# Inhalt

Vorwort	7
---------	---

## **Sprossen und Mikrogrün neu entdecken**

Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!	10
20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten	12
Vitalstoffwunder „Sprosse“	14
So gelingt die Sprossenzucht	18
Equipment und Keimmethoden	22
Keimgeräte reinigen & desinfizieren	28
Die Praxis – vom Einweichen bis zur Ernte	32

## **Die Porträts von A bis Z**

Die Sprossenporträts im Überblick	39
-----------------------------------	----

## **Die Rezepte**

Einführung	80
Drinks	82
Suppen	92
Salate	102
Kleine Mahlzeiten	114
Dips, Aufstriche, Saucen	128
Brot & Co.	136
Hauptgerichte	144
Das süße Leben	156

## **Anhang**

Küchenfreunde	170
Spezielle Zutaten	171
Saatgut und Keimmethode	175
Sprossenguide-Tabelle	178
Saatmischungen – selbst gemacht	188
Erste-Hilfe-Tipps für das Sprossenziehen	189
Phytotoxine und Anti-Nährstoffe: Sicherheit geht vor	190
Register der Rezepte	192
Bezugsquellen	193
Literaturempfehlungen	194
Dank	195
Über die Autorin	196