

Vorwort	3
----------------------	----------

Sprossen-Know-how 7

Keimlinge, Sprossen und Co.	8
Wie man sie verwendet	10
Natürlich gesund	11
Gut fürs Immunsystem und leicht verdaulich	11
Vitaminpäckchen	13
Mineralstoffspender	14
Basen statt Säuren	16
Sprossen richtig ziehen	17
Was man zur Anzucht braucht	17
Licht und Biorhythmus	23
Sprossenzucht Schritt für Schritt	23
Zehn Tipps zur Sprossenzucht	26
Keimsaat wählen	28
Adzukibohnen	29
Alfalfa (Luzerne)	30
Bockshornklee	31
Brokkoli	32
Buchweizen	33
Chia	34
Erbsen	35
Gerste	36
Hafer	37
Hanf	38
Kichererbsen	39
Kresse	40
Leinsamen	41
Linsen	42
Mungobohnen	43
Quinoa	44
Radieschen und Rettich	45
Roggen	46
Rote Beten	47
Rotklee	48
Rucola	49
Senf	50
Sonnenblumenkerne	51
Weizen und Dinkel	52
Zwiebeln	53

Rezepte aus der Sprossenküche 55

Knäckebrotsalat mit Chia ..	56	Quark mit Sprossen	90
Sommersalat mit Sprossen	58	Sprossengrün-Pastetchen ..	91
Marinierte Forellenfilets ...	59	Haferkeimlinge mit Tomaten	92
Salat mit Räuchertofu	60	Buchweizentopf	95
Glasnudelsalat mit Tofu	62	Quinoa mit Mais und Bohnen	96
Linsensalat	65	Gemüse mit Erbsensprossen	98
Mungobohnen-Salat	66	Spaghetti mit Kürbis	101
Chinasuppe	67	Eier mit Tomaten	102
Frühlingssuppe	68	Pfannkuchen mit Sprossengrün	103
Gemüsesuppe mit Rucola ..	70	Ofengemüse mit Kartoffeln	104
Radieschensprossen-Suppe	72	Tomatenrolle	107
Kartoffelsuppe	73	Sprossenbrötchen	108
Gemüsesuppe mit Weizen	74	Brot mit Keimlingen	110
Frühstücksbrote	76	Obstwaffeln	113
Sprossen mit Chorizo	77	Apfelkuchen mit Weizensprossen	114
Tofupuffer mit Salat	78	Sommertrifle	116
Sandwich-Türmchen	81	Gerstenmüsli	119
Avocadocreme	82	Kekskuchen mit Keimlingen	120
Gebratener Lachs	83	Porridge mit Hanf	121
Tofu mit Tomatengemüse ..	85	Buchweizengratin mit Obst	122
Chinagemüse	86	Grüner Smoothie	124
Sprossen-Bruschetta	87	Chia-Smoothie mit Matcha	125
Seitan mit Sprossen	88		
Sachregister			126
Rezeptregister			127