

Superfoods selber anbauen: Frische Nährstoffe auf der Fensterbank!

Entdecken Sie, wie Sie Superfoods wie Microgreens und Sprossen bequem zu Hause anbauen können – gesund und nachhaltig!



Es gibt keine Adresse oder spezifischen Ort des Vorfalls im gegebenen Text. - Superfoods sind der neue Trend in der Küche! Anstatt auf teure Waren aus dem Ausland zu setzen, können Sie gesunde Lebensmittel ganz einfach selbst anbauen. Microgreens und Sprossen sind hier die Stars – die kleinen, nährstoffreichen Pflänzchen sind nicht nur vielfältig, sondern auch ein Gaumenschmaus! Laut **OE24** enthalten sie bis zu 40-mal mehr Nährstoffe als ausgewachsene Pflanzen und sind perfekt für jeden Küchentisch.

Besonders die Anzucht von Kresse ist kinderleicht und macht Spaß! Sie benötigen dafür lediglich ein wasserdichtes Gefäß, wie flache Schalen oder tiefere Teller. Alternativ können Sie auch

spezielle Kresseigel nutzen, die den Anbau noch einfacher gestalten. Einfach mit Küchenpapier oder Watte auslegen, befeuchten und die Samen breitwürfig verstreuen – und schon nach wenigen Tagen können Sie die frischen Sprossen genießen. Dies betont auch **Mein schöner Garten**, der zusätzlich empfiehlt, die Samen so dicht wie möglich zu legen, um das Beste aus der Ernte herauszuholen.

Einfach und gesund

Die kleinen Vitaminbomben sind nicht nur schnell anbaubar, sondern auch äußerst vielseitig! Sprossen aus Linsen, Alfalfa oder Mungbohnen lassen sich schnell in einem Sprossenglas züchten. Bei regelmäßiger Hygiene und frischem Wasser werden sie innerhalb weniger Tage zur gesunden Ergänzung für Salate, Sandwiches und Bowls. Währenddessen können Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Minze in Töpfen gedeihen und die Küche nicht nur geschmacklich, sondern auch aromatisch bereichern. Also, schnappen Sie sich die Samen und verwandeln Sie Ihre Küche in einen kleinen Garten!

Details	
Ort	Es gibt keine Adresse oder spezifischen Ort des Vorfalls im gegebenen Text.
Quellen	• www.oe24.at • www.mein-schoener-garten.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at