

## Microgreens am Fensterbrett

### Anleitung:



**Anzuchtgefäße vorbereiten.** Geeignet sind flache Gefäße, z. B. Blumentopf-Untersetzer, Kunststoffschalen und alte Suppenteller. Mit Erde 2–3 cm hoch befüllen. Die Pflänzchen wachsen auch auf Watte, auf Erde schmecken sie jedoch besser.



**Bio-Samen** dicht darauf verteilen und etwas andrücken. Große Samen wie Sonnenblumenkerne oder Erbsen vorher über Nacht in Wasser einweichen.



Mit Wasser gut befeuchten, Sprühflaschen sind dafür praktisch.



Von nun an täglich mehrere Male prüfen, ob die Samen feucht sind. Sie dürfen nicht austrocknen.



Nach ca. 7–10 Tagen kann die Ernte beginnen!