

## Keimanleitung für frische Brokkolisprossen

Das Herstellen von Brokkolisprossen ist unkompliziert. Achten Sie beim Keimen auf ausreichende Temperaturen. Wichtig ist außerdem, dass der Samen beim Keimen genügend Sauerstoff bekommt und immer feucht bleibt. Zum Keimen eignen sich ein Teller mit feuchtem Küchenpapier oder eine Kresseschale.

### Sprossen heranziehen

1. Die Brokkolisamen über Nacht (ca. 8 Stunden) in Wasser einweichen und dann abgießen.
2. Anschließend die Samen auf einem Teller mit angefeuchtetem Küchenpapier oder in einer Kresseschale ausbreiten.
3. Das Küchenpapier mindestens zweimal täglich mit klarem, lauwarmem Wasser anfeuchten bzw. die Kresseschale mindestens zweimal täglich spülen.  
Alternativ die Samen mit einem Sprüher feucht halten.

### Optimale Keimbedingungen:

1. ausreichend Sauerstoff
2. ausreichend Feuchtigkeit
3. ausreichend hohe Temperaturen (21–25 Grad)
4. Keimdauer: 4–9 Tage

Wird alles richtig gemacht, liegt die Keimrate der Samen bei über 90 %. Ist das Keimergebnis schlechter, stimmen eine oder mehrere der Keimbedingungen nicht.

**Tipp:** Die fertigen Sprossen können Sie sehr gut als Topping für Salate, Gemüse und Suppen verwenden.

Sie schmecken aber auch prima auf einer Scheibe Brot.

Das Bild zeigt den Vorgang des Keimens – bei Raumtemperatur – von Tag 1 bis Tag 9. Zum Aufschluss der Samenhülle ist eine Keimdauer von ca. 4 Tagen bereits ausreichend.

