



# Das kleine Buch der Sprossen und Keime



Gesunde Speisekeimlinge, Sprossen und Grünkräuter einfach selber machen. Mit vielen Tipps, Tricks und Rezepten.

Jetzt mit neuen  
Rezepten!



Pionier der Naturheilkunde  
– seit 1923.

„In der Natur ist uns alles  
gegeben, was wir zum  
Schutz und zur Erhaltung  
der Gesundheit brauchen.“

## Kraft aus der Natur

Alfred Vogel, Schweizer Naturarzt und Phytotherapeut, war davon überzeugt, dass die Kräfte der Natur für den gesunden wie für den kranken Menschen von großer Bedeutung sind. Als einer der wenigen Therapeuten sah Alfred Vogel von Anfang an eine vollwertige Ernährung als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden an und bezog diese aktiv in die Therapie ein.

Die Erkenntnisse aus über 70 Jahren therapeutischer Praxis und der daraus resultierende ganzheitliche Ansatz von Alfred Vogel bilden heute die Grundlage für die Herstellung der A.Vogel-Produkte.

## Die Marke A.Vogel steht für ...

... **bewusst** genießen mit einem umfangreichen Sortiment kontrolliert biologischer Lebensmittel für eine natürliche, vollwertige Ernährung.

... **natürlich** heilen mit wirksamen Frischpflanzen-Präparaten aus eigener Herstellung. Die Heilpflanzen dafür stammen aus kontrolliert biologischem Anbau oder nachhaltiger Wildsammlung.

... **fair** informieren mit einem überzeugenden Sortiment aktueller und traditioneller Publikationen.

## Inhaltsverzeichnis

### Keime und Sprossen

Einfach selber machen	4-5
Tricks und Tipps zum Keimen	6-9
Sprossentabelle	10-11
Alles über Original BioSnacky® Keimgeräte	12-15
Original BioSnacky® Samensorten	16-25

### Rezepte mit Sprossen und Keimlingen

Gefüllte Champignonköpfchen	28-29
Sommersalat mit Putenstreifen	30-31
Fernöstliche Reispfanne	32-33
Naturreistaler mit Paprikasauce	34-35
Sellerie-Piccata	36-37
Vollkorn-Blumenkohlblätzchen	38-39
Naturreispfanne aus dem Wok	40-41
Überbackene Gemüseplantage	42-43
Gefüllte überbackene Ananas	44-45
Spargel mit Haselnusskruste	46-47
Sprossen-Gemüseroulade	48-49
Grünkerngemüsebällchen	50-51
Maisplätzchen auf Ananascurry	52-53
Vollkorneckchen mit Joghurt-Dip	54-55

## Keime & Sprossen

### einfach selber machen...

Gibt es sie noch? Die wertvollen Nahrungsmittel mit dem vollen Gehalt an lebensnotwendigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen

- aus kontrolliert biologischem Anbau
- unbehandelt
- frei von Zusatzstoffen
- frei von Gentechnik
- so knackig-frisch, wie direkt vom eigenen Garten geerntet
- und obendrein noch kinderleicht und preiswert selbst zu Hause gezogen?

## Es gibt sie noch! Original BioSnacky® Sprossen & Keimlinge

Aus einem kleinen, unscheinbaren BioSnacky® Samen entwickeln sich lebensfrische Sprossen & Keimlinge, die uns einerseits als Nahrung und als Vitalitätsspende dienen, und uns andererseits Geschmackserlebnisse in Hülle und Fülle bieten. Ein Stück lebendige Nahrung in unveränderter, ursprünglicher Form. In den BioSnacky® Sprossen & Keimlingen sind in einzigartiger Konzentration hochwertige Enzyme, Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente und natürliche Vitamine gespeichert.

Dazu gesellen sich wertvolle Faserstoffe, die den Darm gesund erhalten und für eine geregelte Verdauung sorgen. Zudem sind die Winzlinge eine enorme Bereicherung unseres Speisezettels und verwöhnen Augen und Gaumen durch die Vielfalt ihrer Eigenschaften. Den Anwendungsmöglichkeiten in der kalten und warmen Küche sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Ob auf's Brot, für knackige Salate, in Olivenöl gedünstet für leckere Aufläufe, Pfannkuchen, Omeletts, Bratlinge, Suppen, Dips, Müsli, für Nudel-, Reis-, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte.

### Täglich erntefrisch auf den Tisch

Keime, Sprossen und Grünkräuter lassen sich einfach und raumsparend auf der Fensterbank ziehen. Alles was Sie dazu brauchen ist ein Keimgerät, hochkeimfähiges Saatgut, Licht, Luft und Wasser. Sie dienen damit Ihrer Gesundheit und schonen zudem die Umwelt und deren natürliche Ressourcen.

### Denn...

- Sprossen und Keimlinge benötigen keine Pflanzenschutz- und Düngemittel
- sie müssen nicht transportiert werden
- sie verbrauchen keine Energie für die Kühlung
- vor allem im Winter bieten sie eine preiswerte, gesunde Alternative zum eintönigen Treibhaus-Angebot.

### Achtung beim Samenkau!

Vor allem angebotener Billig-Samen für die Freilandzucht wird oftmals behandelt, um vor Verderb oder Schädlingsbefall zu schützen. Vielfach sind diese Samen gegen Schädlingsbefall „gebeizt“ und chemisch behandelt, um eine höhere Ernteausbeute zu erzielen.

Unser BioSnacky® Sortiment bietet Ihnen eine ausgesuchte Qualität der Samen, die allesamt aus kontrolliert biologischem Anbau stammen und von der Aussaat bis zur Abfüllung von unabhängigen Instituten nach strengen Richtlinien kontrolliert werden.

BioSnacky® Samen werden vor jeder Abfüllung auf ihre Keimfähigkeit überprüft. Trotzdem kann es in seltenen Fällen vorkommen, dass beim Transport oder durch unsachgemäße Lagerung die Keimfähigkeit eingeschränkt wird. In diesem Fall wird Ihnen das Saatgut anstandslos ersetzt. Bitte bedenken Sie, dass Samenkörner reine Naturprodukte darstellen und somit natürlichen Lebensprozessen und Veränderungen unterworfen sind. Das BioSnacky®-Sortiment bietet Ihnen eine Vielzahl von Einzelsorten und leckeren Mischungen, die es Ihnen leicht machen, Abwechslung auf den Tisch zu bringen.



### Tipps und Tricks...

Bei der Keimung handelt es sich um einen natürlichen Lebensprozess, der von der Feuchtigkeit, sowie Licht- und Luftzufuhr abhängig ist. Nicht zuwenig und nicht zuviel lautet die Devise. Beginnen Sie mit Samensorten, welche problemlos keimen wie Mungbohne, Kresse, Alfalfa oder Radieschen. Am einfachsten keimt es sich mit einem Original BioSnacky® Keimgerät, welches in verschiedenen Ausführungen erhältlich ist.

### Samen keimen nicht, wenn...

- die Samen zu dicht liegen (siehe Mengeneempfehlungen)
- die Samen nicht sorgfältig genug oder zuviel gewässert wurden
- die Umgebungstemperatur beim Keimen zu niedrig oder zu hoch ist (ideale Temp. 18-22°C)
- nicht spezielle, hoch keimfähige Original BioSnacky® Keimsaaten verwendet wurden

Bei ungünstigen Pflanzbedingungen (wie z.B. Staunässe, zuviel oder zuwenig Wasser, falsche Temperatur und Lichtverhältnisse etc.) kann es zu einer Schimmelbildung kommen. Der Schimmel riecht modrig und darf aber nicht mit den feinen Faserwürzelchen verwechselt werden.

### Grundsätzliches Vorgehen:

- Samen nie mit den Händen berühren (Verkeimung).
- Samen mit Hilfe eines Küchensiebes unter fließendem Wasser gut spülen.
- Je nach Keimmethode und Samensorte 4-12 Stunden einweichen oder aber die Samen direkt im Keimgerät verteilen.
- Je nach Samensorte ein bis mehrmals pro Tag wässern.
- Ein heller, nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzter Platz in Fensterhöhe und eine Temperatur zwischen 18-22 °C sind die idealen Lebensbedingungen.
- Ernte zwischen dem 2. und 8. Tag.
- Der größte Feind der Keimlinge ist der Schimmelpilz. Bei ungenügender Samenqualität, zu hohen Zimmertemperaturen oder zu feuchtem Keimklima sowie bei schlechter Belüftung kann es zu Schimmelbefall kommen. Dies ist kein Grund zur Resignation.

### Beachten Sie folgende Punkte:

- Halten Sie die Gerätschaften, welche mit den Keimlingen in Berührung kommen, hygienisch sauber.
- Zu viel Wasser ist ebenso schädlich wie zu wenig Wasser.
- Schleimbildende Samen (Kresse) nur einmal kurz wässern, und anschließend nur noch mit einem Wassersprüher bei Bedarf benetzen.
- Auf gute Belüftung achten. Keimschalen und Deckel der Geräte u. U. mehrmals täglich einige Zeit vom Stapel nehmen, damit genügend Frischluft gewährleistet ist.
- Die Zimmertemperatur sollte nicht mehr als 20-22 °C betragen.
- Nur keimfähige Samen verwenden. Nicht keimende oder beschädigte Samen vorsichtig mit einem Löffel entfernen.
- Zusätzlich zur Vermeidung von Schimmelbefall einige Rettich- oder Radieschensamen beifügen.
- Riechen die Samen modrig-faulig, waren sie zu nass. Wegwerfen und das Keimgerät mit Essigwasser reinigen und gut an der Luft trocknen lassen.



Keime und Sprossen selber ziehen besichert ein immer wiederkehrendes Natur- und Genusserlebnis. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine gute Ernte.

Wir empfehlen Ihnen, Keime, Sprossen und Grünkraut vor dem Verzehr kurz zu waschen (wie Gemüse und Salate).

Werden die Keimlinge nicht sofort verzehrt, sollten sie in einem Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden (nicht länger als 2-3 Tage).

Aber versuchen Sie es doch selbst und machen Sie sich auf ins Wunderland des Keimens.

Mit unseren leckeren Rezepten macht es doppelt soviel Spaß!



Samensorte	Saatgut für 1 Tasse Sprossen	Temperatur	Tägliche Spülhäufigkeit	Keimdauer, Ernte in Tagen	Einweichzeit in Stunden im Keimglas	Bildung von Faserwürzeln	Bemerkung
Alfalfa	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 6-8	4	möglich	
Bockshornklee	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 6-8	5	nein	Wird bei Überkeimung bitter.
Broccoli	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	ja	
Kresse	1 ½ EL	18-22° C	Jeden 2. Tag 1x	ca. 6-8	/	nein	Auch als Grünkraut. Nach dem 2. Tag nur noch besprenkeln.
Mungbohnen	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 4-5	12	nein	
Radieschen	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 4-5	12	ja	Auch als Grünkraut. Ernte ab dem 8. Tag.
Rotklee	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	nein	
Weizen	3 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	12	ja	
Asia-Mischung	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	ja	
Fitness-Mischung	2 - 3 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	12	möglich	
Gourmet-Mischung	2 - 3 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	12	möglich	
Mediterrane-Mischung	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	ja	
Mild-aromatische Mischung	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	12	möglich	
Pikant-aromatische Mischung	1 ½ EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	12	möglich	
Vital-Mischung	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	ja	
Wellness-Mischung	1 EL	18-22° C	2x	ca. 3-5	6-8	ja	

EL=Esstlöffel

**Bei den oben angegebenen Mengen und Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Bitte beachten Sie, dass Kresse nicht für den Einsatz im Keimglas geeignet ist. Lediglich der grüne Siebaufsatz eignet sich zur Kressezucht.**

# Die Original BioSnacky® Keimgeräte

Durch den Einsatz der Original BioSnacky® Keimgeräte können Sie einfach und schnell Sprossen & Keimlinge selber ziehen. Es macht Spaß, das Wachstum der Sprossen in der heimischen Küche hautnah mitzuerleben, und bereits nach wenigen Tagen ist die Erntezeit gekommen.

## 1 BioSnacky® Keimglas Das supereinfache Starter-Gerät



### Qualität des BioSnacky® Keimglases...

- einfach zu handhaben
- leicht zu pflegen
- umweltfreundliches Glas
- optimaler Lichteinfall und günstiges Wachstumsklima



## 2 BioSnacky® Keimli Ideal zur Aufzucht von Kresse & Grünkraut und für den Single-Haushalt



### Qualität des BioSnacky® Keimli...

- einfach zu handhaben
- leicht zu pflegen
- kratzfest, schlagfest, UV-beständig
- umweltfreundliches Acrylglas (besonders empfohlen für Lebensmittel)
- cadmium- und formaldehydfrei
- optimaler Lichteinfall und günstiges Wachstumsklima

# Die Original BioSnacky® Keimgeräte



## 3 BioSnacky® Keimgerät Der Klassiker für Sprossen-Freaks



### Qualität des BioSnacky® Keimgerätes...

- einfach zu handhaben
- leicht zu pflegen
- kratzfest, schlagfest, UV-beständig
- aus umweltfreundlichem Acrylglas (besonders empfohlen für Lebensmittel)
- cadmium- und formaldehydfrei
- optimaler Lichteinfall und beste Luftzirkulation (Sauerstoffzufuhr) durch runde, glasklare Keimschalen mit Belüftungsschlitzen
- hunderttausendfach bewährtes Bewässerungssystem

## 4 BioSnacky® Sprossengarten Das Familiengerät und ideal zur Aufzucht von Weizen- und Gerstengras



### Qualität des BioSnacky® Sprossengarten...

- einfach zu handhaben
- leicht zu pflegen
- UV-beständig
- aus umweltfreundlichem Acrylglas (besonders empfohlen für Lebensmittel)
- cadmium- und formaldehydfrei
- garantiert optimalen Lichteinfall und beste Luftzirkulation durch die runden glasklaren Keimschalen mit Belüftungsschlitzen
- hunderttausendfach bewährtes Bewässerungssystem für beste Wachstumsbedingungen
- besonders für höherwüchsige Sprossen geeignet



**BioSnacky®**

Sprossen & Samen-  
Sortiment

## Unser Samen-Sortiment

## Herkunft, Wirkung

## Verwendung

## Medicago sativa



## Alfalfa

Alfalfasprossen enthalten u. a. viel Vitamin A, B2, C, D und Niacin; eine Vielzahl an Mineralien und Spurenelementen wie z.B. Magnesium, Eisen, alle 8 essentiellen Aminosäuren, Protein, Chlorophyll und Faserstoffe.

Alfalfa (Luzerne) stammt aus dem Arabischen und bedeutet soviel wie „gute Nahrung“. Die feurigen Araberhengste profitierten von der gebündelten Kraft der Luzerne. Das zarte Alfalfa-Grün ist der Liebling der westlichen Sprosskühe. Das Volumen der Alfalfa-Sprossen wächst geradezu unglaublich, um das Acht- bis Zwölfwache. Die Aufzucht ist unkompliziert und dauert 6-8 Tage. Währenddessen bildet sich auch das natürliche Chlorophyll, dem sehr günstige gesundheitliche Wirkungen attestiert werden.

Alfalfa-Kraftnahrung eignet sich für Salate, Suppen und als Brotbelag; der Geschmack ist mild/herb und knackig.

Rezept Seite 28-29

## Trigonella foenum-graecum



## Bockshornklee

Bockshornkleesprossen enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B5, D, sehr viel Eisen und Phosphor, Niacin, Pantothensäure sowie Saponin und Cholin.

Bockshornklee stammt ursprünglich aus Indien, wo die ausgewachsene Pflanze als Gemüse gedünstet gegessen wird. Er stellt die Grundsubstanz für die Curry-Würze dar. Nach Europa kam er im vergangenen Jahrhundert durch den Anbau von ausländischen Pflanzen durch Karl den Großen. Er wurde damals auch als Heilkraut angebaut. Er gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler. Mit seinen weißlich-gelben Blüten erinnert er vom Aussehen her an unseren normalen Klee. Ausgewachsen trägt er schnabelförmige Schoten, die so dicht nebeneinander sitzen, dass Sie einem Bockshorn gleichen. So entstand auch der Name.

Bockshornkleesprossen schmecken lecker zu Reis- und Nudelgerichten, aber auch zu allerlei süßen Nachspeisen, wie unser Rezept zeigt.

Rezept Seite 34-35

## Brassica oleracea convar. botrytis cymosa



## Broccoli

Broccolisprossen enthalten u. a. viel Calcium, Chrom, Eisen, Fluorid, Jod, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor sowie Flavonoide, Isoflavonoide, Glucosinolate, Carotin, Folsäure, Vitamine B1, B2, B6, C, E, K, Polyphenole, Senföle.

Wie alle Kohlgewächse enthalten sie krebshemmende Schwefelverbindungen, die sog. Glucosinolate. Diese sind in den Sprossen 10-100 x höher konzentriert als im reifen Gemüse. Das in den Broccolisprossen vorkommende Sulforaphan hat sich als das wirksamste Antikarzinogen unter den Glucosinolaten erwiesen.

Der feinwürzige Geschmack gibt Gemüsegerichten, Salaten und vielem mehr eine unverwechselbare Note.

## Lepidium sativum



## Kresse

Kressesprossen enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B3, viel Vitamin C und D, Niacin, ätherische Senföle, Kalium, Kalzium, Jod, Eisen und Phosphor.

Wegen des mühelosen Anbaus hat man die Kultivierung der Kresse schon sehr früh betrieben. Ihr Ursprungsland ist Persien. Seit Jahrtausenden kannten die Heilkundigen des Orients die reinigende Wirkung für den Organismus und setzten die Kresse ein zur Verbesserung von Stoffwechsel und Nierentätigkeit. Kresse ist eine ideale Bereicherung der Winterküche. Nebst Vitaminen (A, B1, B2 Niacin, C und D) enthält Kresse stark aromatische, ätherische Senföle, welche ein natürliches „antibiotisches Wirkprinzip“ darstellen. Dies erklärt auch die günstige Wirkung bei Infektionskrankheiten.

In erster Linie ergibt die frischgepflückte, zarte und wohlschmeckende Kresse eine herrlich schmeckende und bekömmliche Salatbeigabe. Sie eignet sich aber auch für belegte Brote und dient aufgrund ihres starken Eigenaromas als vorzügliches Würzmittel.

## Unser Samen-Sortiment

## Herkunft, Wirkung

## Verwendung

## Phaseolus mungo



## Mungbohne

Mungbohnen sprossen enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B12, C und viel Vitamin E, dazu Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor

Sie ist über die asiatische Küche zu uns gelangt und hat durch ihre Vielseitigkeit in kurzer Zeit viele Liebhaber gefunden. Allen Sprossenfreunden, welche mit der Sprossenzucht noch wenig vertraut sind, empfehlen wir den Einstieg mit ihr. Sie lässt sich problemlos ziehen und bereichert den Speiseplan in vieler Hinsicht. Sie bündelt wichtige Elemente der menschlichen Ernährung. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Vitamin E, welcher während des Keimprozesses noch ansteigt. Das Volumen der Samen vergrößert sich während der Keimung bis zum Siebenfachen. Nach ca. 4-5 Tagen können die frischen Mungbohnen gegessen werden.

Mungbohnen sprossen eignen sich für Salate, Suppen und Pfannengerichte.

Raphanus sativus  
L. var. Sativus

## Radieschen

Radieschensprossen enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, C, sowie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Niacin, Natrium, und Phosphor.

Radieschensamen sind etwas milder als Rettich und deshalb für Magenempfindliche günstiger. Ansonsten handelt es sich bei dem Radieschensamen um eine Kulturform des Rettichs. Bezüglich Inhaltsstoffen und Wirkung bestehen viele Parallelen zum Rettich.

Der kräftig würzige Geschmack gibt Salaten, Dips, Suppen und vielem mehr eine unverwechselbare Note.

Trifolium  
pratense L.

## Rotklee

Rotklee sprossen enthalten u.a. die Vitamine C und E sowie ätherische Öle, Mineralstoffe und Phytoöstrogene (Isoflavone). Sie sind besonders reich an den Isoflavonoiden Genistein und Daidzein und zwei weiteren Arten von Isoflavonoiden (Biochanin A und Formononetin). Soja demgegenüber enthält nur zwei Arten von Isoflavonoiden.

Rotklee ist auch unter den Bezeichnungen Wiesenklee, Roter Steinklee, Honigklee oder Futterklee in Europa bis Mittelasien heimisch und bevorzugt mäßig trockene Wiesen. Er gehört zur Gattung der Leguminosen. Große Bedeutung kommt dem Rotklee durch seinen hohen Gehalt an Phytoöstrogenen (Isoflavonen) zu. Rotklee ist besonders reich an den Isoflavonoiden Genistein und Daidzein, die den weiblichen Östrogenen sehr ähnlich sind. Ihr positiver Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere auch zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden, ist durch jahrhundertalte Erfahrungen seit langem bekannt und auch durch neuere Studien belegt.

Der feine Geschmack gibt Gemüsegerichten, Suppen, Salaten und vielem mehr eine unverwechselbare Note.



## Triticum sativum



## Weizen

Weizensprossen enthalten u.a. die Vitamine B1, B2, B3, B6, C und viel Vitamin E. Dazu Jod, Kalium, viel Kalzium, Mangan, Natrium, Niacin, Pantothensäure, Phosphor, Schwefel, Zink.

Er ist eine der ältesten Kulturpflanzen. In Form von Brot, Gebäck und Teigwaren genießen wir Weizenprodukte täglich. Dass sich aber auch frisch gekeimter Weizen in der Küche verwenden lässt, ist nur wenigen Eingeweihten bekannt. Dabei enthalten Weizensprossen die ganze Fülle an Vitalstoffen des unverarbeiteten Korns. Weder die Backofenhitze, noch die Getreidemöhlen, geschweige denn die Maschinen der verarbeitenden Nahrungsmittelindustrie können unserem selbstgekeimten Weizen Schaden zufügen. Das ganze Weizenkorn enthält ca. 12% Eiweiß mit einem breiten Spektrum an Aminosäuren, ca. 2% Fett und ca. 60% verwertbare Kohlenhydrate. Dazu gesellen sich Vitamine aus der B-Gruppe, die Vitamine A, E und K, sowie diverse Mineralstoffe.

Weizensprossen können über alle Salate, Rohkost und Obstspeisen gestreut, oder aber zu Quark und pikanten Saucen serviert werden. Als Salatgrundlage und für das morgendliche Frühstück sind sie ebenso geeignet, wie zur Herstellung des vitalstoffreichen Weizengrassaftes.



Rezept Seite 32-33

Rezept Seite 30-31

Rezept Seite 50-51

Rezept Seite 38-39

## Unsere leckeren Mischungen

## Verwendung

Alfalfa,  
Mungbohnen,  
Rettich,  
Senf

**Asia-Mischung**

Die Sprossen der Asia-Mischung enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B12, C, D, E und Niacin, sowie viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie z.B. Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, alle 8 essentiellen Aminosäuren, Protein, Chlorophyll, Faserstoffe und ätherisches Senföl.

Der pikant-würzige Geschmack der Asia-Mischung gibt Gemüse, Reis-, Nudelgerichten und vielem mehr eine unverwechselbare fernöstliche Note.

Rezept Seite 40-41

Rettich,  
Mungbohnen,  
Weizen

**Fitness-Mischung**

Die Sprossen der Fitness-Mischung enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C und viel Vitamin E. Dazu Jod, Kalium, viel Kalzium, Mangan, Magnesium, Natrium, Niacin, Pantothensäure, Phosphor, Schwefel und Zink.

Prall voll mit Vitalstoffen und einem angenehmen, leicht süßen Geschmack, ist die Fitness-Mischung ein beliebter Snack bei allen gesundheitsbewussten Sprossen-Freaks.

Rezept Seite 42-43

Quinoa,  
Rettich,  
Linsen

**Gourmet-Mischung**

Die Sprossen der Gourmet-Mischung enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, viel Vitamin C und E, dazu Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan, Natrium, Niacin, Phosphor und Zink.

Der klassisch delikate Geschmack der Gourmet-Mischung eröffnet allen Sprossen-Genießern die besonderen Gaumenfreuden der Haute-Cuisine.

Rezept Seite 44-45

Linsen,  
Mungbohnen,  
Weizen,  
Broccoli,  
Leinsamen

**Mediterrane-Mischung**

Die Sprossen der Mediterranen-Mischung enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, D, E und Niacin, Protein, Enzyme sowie viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie z.B. Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Magnesium, Natrium, Phosphor, Schwefel, Zink und Jod.

Der milde, sommerfrische Geschmack der Mediterranen-Mischung gibt Gemüse-, Fisch-, Fleischgerichten, Salaten und vielem mehr eine unverwechselbare südländische Note.

Rezept Seite 36-37

Linsen,  
Mungbohnen,  
Rettich



#### Mild-aromatische Mischung

Die Sprossen der Mild-aromatischen Mischung enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, sowie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Natrium, Niacin, Phosphor und Zink.

Die Mild-aromatische Mischung ergänzt zu jeder Jahreszeit die leichte Küche. Der milde, leichte Geschmack gibt Suppen, Salaten und Dips die feinwürzige Note.

Mungbohnen,  
Radieschen



#### Pikant-aromatische Mischung

Die Sprossen der Pikant-aromatischen Mischung enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, B3, B12, C und viel Vitamin E, dazu Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Niacin, Natrium und Phosphor.

Besonders in der südländischen Küche ergänzt der vollwürzige, kräftige Geschmack der Pikant-aromatischen Mischung raffinierte Gerichte.

Mungbohnen,  
Linsen,  
Radieschen,  
Rettich,  
Senf



#### Vital-Mischung

Die Sprossen der Vital-Mischung enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, E und Niacin, sowie viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie z.B. Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Natrium, Niacin, Phosphor, Schwefel, Enzyme, ätherisches Senföl.

Frische und knackige Geschmackserlebnisse pur. Die Vital-Mischung passt hervorragend zu allen Gemüsegerichten, Suppen, Salaten, Dips und vielem mehr.

Rotklee,  
Rettich,  
Mungbohnen,  
Linsen



#### Wellness-Mischung

Die Sprossen der Wellness-Mischung enthalten u.a. die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, E, Calcium, Eisen, Kalium, Mangan, Magnesium, Natrium, Niacin, Phosphor und Zink.

Rotklee enthält außerdem sog. Phytoöstrogene (Isoflavone), die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Rotklee ist besonders reich an den Isoflavonoiden Genistein und Daidzein, die den weiblichen Östrogenen sehr ähnlich sind und enthält darüber hinaus zwei weitere Arten von Isoflavonoiden (Biochanin A und Formononetin). Soja demgegenüber enthält nur zwei Arten von Isoflavonoiden.

Wellness und knackiger Genuss in einer Mischung, die Gemüsegerichten, Suppen, Salaten und vielem mehr eine unverwechselbare Note gibt.

# Rezepte

mit Sprossen und Keimen

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.



**Zutaten & Zubereitung:**

2 EL Original BioSnacky® Alfalfasamen 6-8 Tage keimen lassen.

20 mittelgroße, frische Champignons putzen, waschen und den Stiel herausdrehen.

Die Champignonstiele, 50 g Lauch, 1 Tomate, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL Alfalfasprossen vermischen.

1 Eigelb mit 2 EL Crème fraîche schaumig rühren, mit A.Vogel Kräuter „Gemüse“ und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Italia“ abschmecken und zur Gemüse-Sprossensmischung geben. Alles gut vermischen.

Die Champignonköpfe mit dieser Masse füllen und auf ein Backblech legen. 1 Tasse Weißwein auf dem Backblech verteilen und bei 200°Celsius ca. 8 min überbacken.

**Für das Dressing:**

In einer Schüssel 1 kleine, in Würfel geschnittene Schalotte, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 EL gehackte, geröstete Pinienkerne, 1 TL Parmesan, den Saft von 1 Limette, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 3 EL Wasser und 3 EL Balsamico zu einer Marinade verrühren, mit A.Vogel Kräuter „Dressing & Dips“ sowie A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original abschmecken. Zuletzt die Alfalfasprossen vorsichtig unterheben.

Den Sprossensalat auf vier Teller verteilen, die überbackenen Champignonköpfchen darauf setzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

# Gefüllte Champignonköpfchen auf Alfalfasprossensalat



# Sommersalat mit Putenstreifen, Papaya und Radieschensprossen



## Zutaten & Zubereitung:

2 EL BioSnacky® Radieschensamen 4-5 Tage keimen lassen.

3 Möhren putzen und in feine Stifte schneiden. 1 Papaya und ½ Salatgurke schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. 2 rote Chilischoten und 1 Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden.

30 g Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, mit den Sprossen zu den geschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Den Salat mit 2 EL Sesamöl, 1 EL Honig, 1 EL A.Vogel Kelpamare® (Flüssigwürze), 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

250 g Putenbrust in Streifen schneiden, von allen Seiten anbraten, mit A.Vogel Kräuter „Grillmix“ würzen, anschließend abkühlen lassen.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Putenstreifen darauf verteilen, mit gehackten, gerösteten Erdnüssen und Mangoscheiben garniert servieren.

Guten Appetit.

Tipp: Bei vegetarischer Ernährung kann statt Putenfleisch auch Tofu, Seitan oder andere Fleischersatzprodukte verwendet werden.

# Fernöstliche Reispfanne mit Äpfeln, Rosinen und Mungbohnen sprossen

Zutaten & Zubereitung:  
(für 2 Personen)

2 EL BioSnacky® Mungbohnen samen 4-5 Tage keimen lassen.

150g A.Vogel Naturreis unter fließendem Wasser in einem Sieb waschen und mit der doppelten Menge Wasser kochen.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln, 1 Fenchelknolle und 1 rote Paprikaschote in Streifen schneiden und alles zusammen in einem Wok mit 3 EL Sesamöl glasig dünsten. Dann  $\frac{1}{4}$  l Wasser und 2 EL Sojasoße zugeben und anschließend den gekochten Naturreis untermischen; mit 1 Prise Ingwer und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Asia“ würzen.

2 Äpfel schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Mungbohnen sprossen und 50 g Rosinen behutsam untermischen.

2 Minuten ziehen lassen und mit Dillspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!



**Zutaten & Zubereitung:**

3 EL BioSnacky® Bockshornkleesamen 6-8 Tage keimen lassen.

400g gekochten A.Vogel Naturreis mit 2 Eiern, etwas Muskatnuss und 2 EL Dinkelvollkornmehl vermengen und mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meer-salz Original und etwas gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Mit einer kleinen Kelle oder dem Eisportionierer kleine Portionen auf ein mit Mehl bestäubtes Blech setzen und mit einem nassen Löffel zu Talern formen.

Die Taler in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Für die Sauce:

4 gelbe Paprikaschoten entkernen und die Haut abziehen. Dazu die Paprika 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Haut lässt sich dann ganz einfach abziehen. Die gehäutete Paprika in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.

1 kleine Zwiebel in einem Topf mit etwas Butter glasig dünsten, die Hälfte der gewürfelten Paprika dazugeben, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit 150 ml trockenem Weißwein ablöschen.

Dann 400 ml Gemüsebrühe (aus Plantaforce® Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen und mit weißem Pfeffer und etwas gemahlener Nelke abschmecken.

Die Masse mit einem Pürierstab pürieren und mit 2 EL Crème fraîche verfeinern. Zum Schluss die restlichen Paprikawürfel in die Sauce geben.

5 frische Radieschen in kleine Würfel schneiden und mit den Sprossen mischen. Die Taler auf vier Tellern mit der Sauce und den Sprossen anrichten.

Guten Appetit!

## Naturreistaler mit gelber Paprikasauce und Bockshornkleesprossen



# Sellerie-Piccata auf Vollkornspaghetti mit italienischer Sauce und feinen Sprossen



## Zutaten & Zubereitung:

2-3 EL Original BioSnacky® Samen der Mediterranen Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

2 Sellerieknollen waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. ¼ Liter Gemüsebrühe (aus Plantaforce® Suppenkonzentrat von A.Vogel) mit 2 EL Zitronensaft erhitzen und die Selleriescheiben darin bissfestgaren, herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original würzen.

2 Eier mit dem Schneebesen aufschlagen, 100 g Semmelbrösel mit 60 g geriebenem Parmesankäse mischen.

Die Selleriescheiben in Mehl wenden, durch die geschlagenen Eier ziehen und anschließend mit der Semmelbröselmischung panieren. 50 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin goldgelb backen.

250 g Vollkornspaghetti im Salzwasser mit 2 EL Öl bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5 geschälte Tomaten in Würfel schneiden und mit 1 fein gewürfeltem Zwiebel und 1 Zehe gehacktem Knoblauch in 3 EL Olivenöl dünsten, die Spaghetti dazugeben und mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Italia“ sowie A.Vogel Kräuter „Pasta & Pizza“ abschmecken.

Auf den vier Tellern aus den Sprossen je ein Nest anrichten, in die Mitte die Spaghetti geben und darauf die Sellerie-Piccata verteilen.

Zum Schluß mit frischem Basilikum und Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

Guten Appetit!

# Vollkorn-Blumenkohlplätzchen auf Salbeisauce mit Weizensprossen

## Zutaten & Zubereitung:

2-3 EL Original BioSnacky® Weizensamen  
3-5 Tage keimen lassen.

250 g frischen Blumenkohl waschen und im Dampfkochtopf 9 Minuten garen und anschließend abkühlen lassen.

100 g Hirse unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und in einen Topf geben. 1 fein gehackte Zwiebel sowie 1 Lorbeerblatt dazugeben und soviel Gemüsebrühe (aus Plantaforce® Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen, bis die Hirse bedeckt ist. Die Hirsemischung kurz aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen.

Den Blumenkohl kleinstampfen und zusammen mit 100 g Grünkernschrot, 50 g Buchweizen und 2 Eiern zu der Hirsemasse geben, gut vermischen und mit 1 Prise Muskatnuss und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Italia“ abschmecken. Die Masse portionsweise zu Plätzchen formen und in Butter oder Pflanzenöl goldgelb backen.

## Für die Sauce:

40 g Butter in einem Topf erhitzen und 40 g Mehl einrühren. Mit ¼ Liter Sahne und ¼ Liter A.Vogel Plantaforce® Gemüsebrühe in ca. 10 Min. zu einer sämigen Sauce einkochen. Sauce mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original, Pfeffer, Muskat und 1 TL Zitronensaft abrunden, zum Schluss 2 EL feingehackte Salbeiblätter unterrühren.

Blumenkohlplätzchen und Weizensprossen auf einem Saucenspiegel anrichten und mit frischen Salbeiblättern und Zitronenspalten servieren.

Dazu passen Butterkartoffeln oder Natureis von A.Vogel.

Guten Appetit!



### Zutaten & Zubereitung:

#### Vorbereitung:

1-2 EL Asia-Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

250 g A.Vogel Naturreis in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser bedecken und 2 Stunden stehen lassen. Anschließend den Reis nach Vorschrift ca. 30-45 Min. bissfest garen. 500 g bis 700 g verschiedene Gemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Paprika, Champignons, Shiitake-Pilze, Lauch, Broccoliröschen, Erbsen, etc. zu gleichen Teilen) waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Ca. 1-2 Tassen fertig gekeimte BioSnacky® Sprossen der Asia-Mischung, 100 g Tofu Natur in Würfel schneiden, mit A.Vogel Herbamare® Spicy bestreuen und dem Saft einer Zitrone beträufeln. Ca. 30 Minuten marinieren lassen.

#### Zubereitung:

1 EL Walnussöl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel kräftig darin anbraten und mit einer Prise Curry würzen. Aus dem Wok nehmen und warmstellen. Anschließend im heißen Wok 1 fein geschnittene Zwiebel mit den Karotten- und Selleriestreifen andünsten. 1 zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und mit 1/8 Liter Gemüsebrühe (aus Plantaforce® Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen. Nach und nach weitere Gemüsesorten und den gegarten Naturreis portionsweise dazugeben. Dazwischen immer wieder mit jeweils einer kleinen Prise Kurkuma, Curry, Pfeffer und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Spicy“ würzen. Zum Schluss die Sprossen der Asia-Mischung und den gebratenen Tofu vorsichtig unterheben und mit A.Vogel Kelpamare® und A.Vogel Kräuter „Gemüse“ abschmecken.

Unser Tipp: Für den besseren Geschmack ist es besonders wichtig, den Reis, die Gewürze und das Gemüse abwechselnd in kleinen Portionen in den Wok zu geben.

Guten Appetit!

## Naturreispfanne aus dem Wok



# Fitness Sprossen in überbackener Gemüseplantage



## Zutaten & Zubereitung:

4-5 EL Original BioSnacky® Fitness-Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

4 große Kartoffeln kochen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1 TL Olivenöl, A.Vogel Kräuter „Gemüse“ und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Italia“ marinieren. Die Kartoffelscheiben auf einem gefetteten Backblech in 4 Portionen unterteilen und 10 Min. bei 180° Celsius im Backofen vorbacken. Danach 1-2 EL Fitness-Sprossen auf den Kartoffelscheiben verteilen.

1 geraspelte Zucchini und 1 gehackte Knoblauchzehe in etwas Olivenöl dünsten und mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Italia“ würzen. Diese Mischung als nächste Schicht auf den Kartoffelscheiben verteilen. Anschließend wieder 1-2 EL Fitness-Sprossen darüber geben.

4 Tomaten in Scheiben schneiden und zusammen mit ein paar schwarzen Oliven auf die vier Kartoffel-Gemüseplantagen legen.

Zum Schluss jede Gemüseplantage mit einer Käsescheibe belegen und bei 220° Celsius ca. 10 Min. im Backofen überbacken.

Dazu passt ofenfrisches Ciabattabrot.

Guten Appetit!

# Gefüllte überbackene Ananas

## Zutaten & Zubereitung:

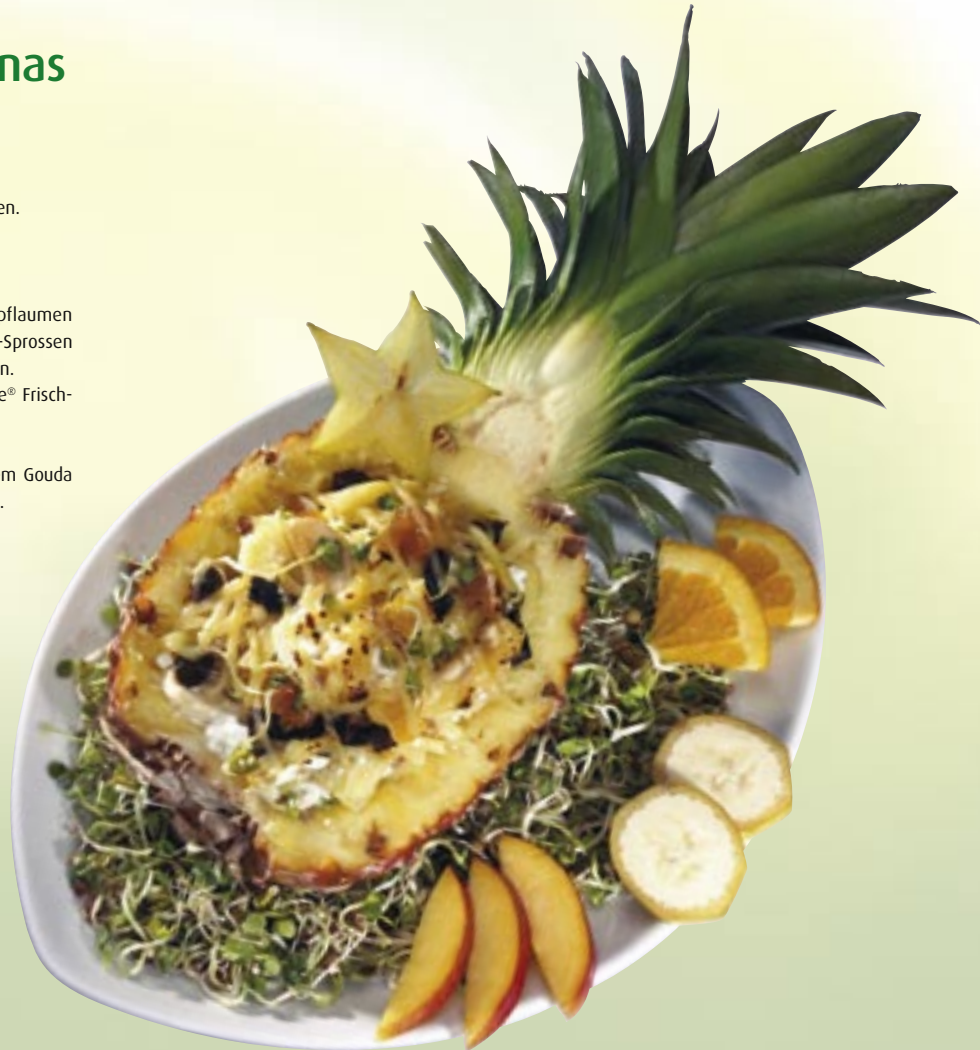
2-3 EL Original BioSnacky® Gourmet-Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

2 mittelgroße Ananas halbieren und vorsichtig aushöhlen.

Das Ananas-Fruchtfleisch, 1 Apfel, 2 frische Feigen und 5 Dörripflaumen in kleine Würfel und 1 Banane in Scheiben schneiden, Gourmet-Sprossen zugeben und mit 3 EL Hüttenkäse und 3 EL Crème fraîche vermischen. Mit Curry, gemahlenem Ingwer, 1 EL Honig und A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Asia“ abschmecken .

Die Mischung in die vier Ananashälften füllen, mit 80 g geriebenem Gouda bestreuen und im Backofen bei 220° Celsius ca. 15 Min. überbacken.

Mit frischen Früchten und Sprossen garniert servieren.  
Guten Appetit!



**Zutaten & Zubereitung:**

4 EL Original BioSnacky® Mild-aromatische Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

800 g frischen Stangenspargel waschen, schälen und in Salzwasser mit 1 EL Zucker und 1 TL Butter sowie 2 EL Zitrone bissfest garen.

1 Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, die Sprossen dazugeben und mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original, etwas Zitronensaft und Gemüsebrühe (aus Plantaforce® Suppenkonzentrat von A.Vogel) abschmecken. Das Sprossengemüse auf Tellern anrichten und den gegarten Spargel darauf legen.

In der Pfanne 2 EL Butter mit 4 EL gemahlene Haselnüsse bräunen und über den Spargel verteilen. Kurz im Grill überbacken, dann mit frischen Kräutern, Cocktailtomaten und Zitrone garnieren.

Dazu passen neue Kartoffeln.  
Guten Appetit!

## Spargel auf Sprossen mit Haselnusskruste



# Sprossen-Gemüseroulade auf provenzalische Art



## Zutaten & Zubereitung:

4-5 EL Original BioSnacky® Pikant-aromatische Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

### Für die Füllung:

200 g Karotten, 200 g Sellerie und 100 g Lauch in sehr feine Würfel schneiden. 2 EL Grieß in 150 ml Milch aufkochen und quellen lassen, nach und nach die Gemüswürfel, 3 EL Grünkernschrot, 2 Eier und die Hälfte der Sprossen unterheben. Die Mischung mit A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Spicy“ und A.Vogel Kräuter „Gemüse“ abschmecken.

100 g Weizenvollkornmehl, 50 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Weizengrieß und 2 Eier zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten und ausrollen.

Die Gemüsefüllung auf dem ausgerollten Teig verteilen, die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen und anschließend zu einer Roulade zusammenrollen.

Die Roulade in ein Leintuch einschlagen und die Enden mit Zwirnfaden zubinden, dann vorsichtig in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser gleiten lassen und 10-15 Min. ziehen lassen (nicht kochen), anschließend unter kaltem Wasser kurz abschrecken.

### Für die Sauce:

5 Tomaten schälen und aushöhlen, 4 Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 gewürfelte Zwiebel mit 1 EL Olivenöl dünsten, 2 gehackte Knoblauchzehen dazugeben und mit 100 ml Weißwein ablöschen, die Tomaten- und Champignonwürfel sowie die restlichen Sprossen dazugeben und mit A.Vogel Kräuter „Gemüse“ sowie A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Spicy“ abschmecken.

Die Gemüseroulade vorsichtig aus dem Tuch nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frischem Basilikum, Thymian und Cocktailtomaten garniert servieren.

Dazu passt ofenfrisches Krustenbrot. Guten Appetit!

# Grünkerngemüsebällchen auf Rotkleesprossen



## Zutaten & Zubereitung:

2 EL BioSnacky® Rotkleesamen 3-5 Tage keimen lassen.

1 Karotte, 100 g Sellerie waschen, schälen und grob raspeln. ½ rote Paprikaschote, 100 g Wirsing waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, 1/3 der gewaschenen Sprossen sowie 1 TL A.Vogel Kräuter „Gemüse“ und 1 TL Trocomare® (Frischkrauter-Meersalz mit Meerrettich und Paprika von A.Vogel) hinzufügen und gut vermischen. Abwechselnd 3 Eier und 5 EL Grünkernschrot vermischt mit 2 EL Dinkelvollkornmehl unterrühren.

Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig Bällchen formen und in heißem Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Grünkerngemüsebällchen auf den Rotkleesprossen anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenspalten garnieren.

Dazu passt hervorragend ein Joghurt-Dip aus 5 EL Cremejoghurt (einfach selbermachen mit dem A.Vogel Vital-Ferment „Creme Joghurt“ und 1 L Milch) verfeinert mit A.Vogel Herbamare® Frischkrauter-Meersalz „Asia“ und etwas Zitronensaft.

Guten Appetit!

# Maisplätzchen auf Sprossen-Ananascurry

## Zutaten & Zubereitung:

2-3 EL BioSnacky® Wellness-Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

1 Babyananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 5 Maiskolben waschen, in Salzwasser garen und die Maiskerne vom Kolben lösen. 1/8 Liter Milch aufkochen, 3 EL Weizenvollkorngrües hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen. In die noch warme Masse nach und nach 2 Eier rühren.

Den Mais grob hacken, unter die Grießmasse rühren und mit Muskatnuss und Trocomare® (Frischkraut-Meersalz von A.Vogel) abschmecken. Die Masse portionsweise zu Kugeln formen und mit einem Pfannenwender plattdrücken. In einer Pfanne 4 EL Sesamöl erhitzen und die Plätzchen von beiden Seiten goldgelb braten.

2 EL Rohrohrzucker in einer Pfanne karamellisieren und die gewürfelte Ananas dazugeben. Mit 1/2 EL Weizenvollkornmehl bestäuben. 1 TL Curry dazugeben und mit 1/8 Liter Orangensaft ablöschen. Mit Sauerrahm verfeinern und A.Vogel Herbamare® Frischkraut-Meersalz „Asia“ abschmecken. Zum Schluss die gewaschenen Sprossen unterheben.

Maisplätzchen mit dem Ananascurry auf den Sprossen anrichten und mit Orangenscheiben garniert servieren.

Guten Appetit!



# Vollkornecken mit hausgemachtem Joghurt-Dip

## Zutaten & Zubereitung:

1-2 EL Vital-Mischung 3-5 Tage keimen lassen.

### Zubereitung des Dips:

250 g Joghurt natur (einfach selbermachen aus frischer Bio-Vollmilch und A.Vogel Vital-Ferment Joghurt natur), 2 EL Creme fraîche, 1 TL A.Vogel Kräuter „Gemüse“, ½ TL A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original, 1 Prise Curry und etwas gehackten Knoblauch in einer Schüssel gut verrühren.

### Vorbereitung der Vollkornecken:

Vollkorn-Toastbrot in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Im Backofen oder Toaster von beiden Seiten goldgelb toasten. Toastscheiben mit einem Messer diagonal teilen und in die diagonale Seite eine Tasche einschneiden.

### Zubereitung der Füllung:

2 Karotten in Streifen schneiden, mit etwas gehacktem Knoblauch, 1 in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebel und 1 Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne dünsten. 1-2 Tassen Sprossen der Vital-Mischung zu den Karotten geben und das ganze mit etwas A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz „Spicy“ würzen.

Jeweils 1 EL dieser Masse vorsichtig in eine vorbereitete Vollkorn-Toasttasche füllen. Die gefüllten Toasttaschen eventuell nochmals im Backofen kurz erwärmen.

Vollkorn-Ecken mit etwas Joghurt-Dip auf Salatblättern anrichten und mit Sprossen garniert servieren.

Guten Appetit!





## Leckere Sprossen – einfach selber machen!

A.Vogel-Produkte sind in Naturkostgeschäften, Reformhäusern und im ausgewählten Fachhandel erhältlich.



Bioforce GmbH · Brühlstraße 15 · D-78465 Konstanz · Telefon 0 75 33 / 93 01-0  
Telefax 0 75 33 / 93 01-30 · e-Mail [bioforce@bioforce.de](mailto:bioforce@bioforce.de) · Internet [www.avogel.de](http://www.avogel.de)  
Vertrieb · RAPUNZEL NATURKOST AG · Haldergasse 9 · D-87764 Legau  
Bioforce AG  
Postfach 76 · CH-9325 Roggwil · e-Mail [info@bioforce.ch](mailto:info@bioforce.ch) · Internet [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)