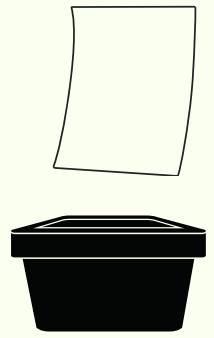


# SO WIRD'S GEMACHT

1. Lege das Zelluloseblatt in das Schälchen.



2. Besprühe oder gieße, bis das Zelluloseblatt aufgequollen ist



3. Streue das Saatgut gleichmäßig in die Schale.  
Bei Erbse Oder Sonnenblume: Weiche die Samen 4-12 Stunden vor dem Säen ein und spüle sie danach gründlich durch.

4. Stelle das Schälchen auf einen Teller und bedeckes mit einer zweiten Schale (optimalerweise, damit die Samen an den Boden gedrückt sind), mit einem Teller o.ä.



5. Lasse das Schälchen ca. 3 Tage bedeckt, bis die Samen gleichmäßig gekeimt sind und beginnen, sich aufzurichten. Besprühe nach Bedarf, so dass alles feucht (aber nicht zu nass) ist.



6. Entferne die Abdeckung.  
Gieße für 7-10 Tage lang von unten, bis sich die Microgreens voll entwickelt haben.

7. Schneide die Greens ab und lass sie dir schmecken!

015110380167

SPROSS-SPORE.DE

HALLO@SPROSS-SPORE.DE

**SPROSS UND SPORE**

JOSEF- DEUBER-STRASSE 15

72393 BURLADINGEN-MELCHINGEN

TELEGRAM/

INSTAGRAM/FACEBOOK

SPROSSUNDSPORE