

Unser Hauptsortiment:

Alfalfa natur – fein und mild
Lucerne – vitaminreich
– in Salaten, Sandwiches,
als Garnitur zur vielseitigen
Verwendung

Al Rucola – feine Rucolasprossen geben dem
Rucolasamen – Alfalfa den typischen Geschmack
im Alfalfa gekeimt – zum roh Essen, im Salat oder
Sandwich

Rettichsprossen – die kleinen roten Scharfmacher
Roter Rettich sorgen für rote Köpfe auf und
neben dem Teller

Power-Mix – feiner und erfrischend nussartiger
Mungobohnen Geschmack, proteinreich
Linsen – der spezielle Apéro – als Knabber-
Bockshornklee spass für zwischendurch
– mit Alfalfa als Salat und in feinen
Sandwiches
– in Reis und Rösti, Frühlingsrollen...

Sprossen-Trio – drei Sorten in einem Beutel
Alfalfa – mild und fein
Rettich – der kräftige Scharfmacher
Bockshornklee – bitteraromatisch
– die gesunde Zwischenmahlzeit als
Sandwichfüllung oder kleiner Salat

Zwiebelsprossen
Zwiebelwürze – ideal zum Würzen und Garnieren
ohne Rüsten und – im Salat, zu Fisch, Fleisch
tränende Augen und auf verschiedenen Brötchen

Sojasprossen – für alle asiatischen Gerichte
Mungokeimlinge – kurz blanchieren und dann
anrichten oder mit anderem
Gemüse kochen

Bunter Sprossensalat

Für den Salat:
1 Beutel Sprossen-Trio
1 kleiner Saisonsalat
1 Karotte, kleiner Weisskabis
1 kleine Zwiebel oder etwas Zwiebelsprossen
150g Schweizer Hüttenkäse

Für die Sauce:
3 EL Öl
1 EL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Die Sprossenmischung auseinanderzupfen. Die Zwiebel
in feine Würfel schneiden, die Karotten und den Weiss-
kabis raffeln, den Hüttenkäse dazugeben. Aus den übrigen
Zutaten eine Sauce herstellen und alles miteinander
mischen.

Sprossen-Toast

2 Scheiben Vollkorntoastbrot
etwas Butter
1 Tomate (oder anderes Gemüse)
Kräutersalz, Pfeffer, Oregano
2 EL Power-Mix, etwas Zwiebelsprossen,
geriebener Käse nach Geschmack

Das Brot kurz toasten. Anschliessend mit Butter bestrei-
chen und mit den Tomatenscheiben belegen. Mit Kräuter-
salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Die Sprossen
darauf verteilen und alles dick mit Käse bestreuen. Im
heissen Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Guten Appetit!



Bio-Sprossen



**Das Wichtigste
in Kürze...**