



Angelik & Fürstler

# MIKROGRÜN

*für den Balkan*

# MIKROGRÜN FÜR DEN BALKON

von Angelika Fürstler

Hinweis:

Ergänzende und detailliertere Informationen zum Saatgut, Sprossen-/Mikrogrün-Ziehen und zu weiteren Rezepten, etc. findest du in meinen Büchern

[„Sprossen und Mikrogrün:  
Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten“](#)

&

[„Sprossen & Keimlinge:  
15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“](#)

.....

Copyright © 2011-2021 Angelika Fürstler

*Bitte beachte: Kein Teil des Inhalts (Fotos, Namen, Rezepte, Videos, etc.) darf ohne vorherige schriftliche Bestätigung von Angelika Fürstler weitergegeben oder veröffentlicht oder unter einem 3. Namen verwendet werden. Die Inhalte dürfen nur im Original mit Quellenverweis "Angelika Fürstler, www.angelikafurstler.com" und schriftlicher Bestätigung weitergegeben werden dürfen.*

.....

*Inhalt des Onlineangebotes:*

*Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.*

## Inhaltsverzeichnis



HERZLICH WILLKOMMEN .....	3
DER GEHEIME SCHLÜSSEL: ERWECKE DAS VOLLE POTENZIAL! .....	7
WAS IST MIKROGRÜN EIGENTLICH? .....	7
POSITIVE AUSWIRKUNGEN VON MIKROGRÜN AUF DEIN LEBEN!.....	9
DEINE CHANCE - BALKON & APARTMENT GARDENING .....	11
WIE SCHNELL WÄCHST MIKROGRÜN? .....	12
WAS KANN ICH ALLES ZU MIKROGRÜN KEIMEN?.....	13
ANGELIKA´S MIKROGRÜN-MISCHUNGEN .....	14
WELCHES EQUIPMENT BRAUCHE ICH? .....	15
4 SCHRITTE ZUM MIKROGRÜN-GENUSS .....	16
1. SCHRITT: EINWEICHEN.....	16
2. SÄEN.....	16
3. WÄSSERN & WACHSEN LASSEN .....	17
4. MIKROGRÜN ERNTEN & GENIEßEN.....	19
QUELLEN/RESSOURCEN: .....	20
1. DIE WICHTIGSTEN SPROSSEN-SHOPS.....	20
2. BESONDERE PRODUKTE .....	20
MEINE RESSOURCEN FÜR DICH!.....	21
WIE GEHT´S WEITER? .....	22
ÜBER ANGELIKA .....	23
NOTIZEN.....	24

## Herzlich Willkommen

### Wie schön, dass du jetzt hier bist!

Danke und gratuliere dir, dass du dem Ruf des „Mikrogrün´s“ gefolgt bist und jetzt dieses Buch vor dir hast. Es zeigt mir, dass dir dein Leben, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Entwicklung auf jeder Ebene wichtig ist und auch möchtest, dass es deiner Familie & deinen Freunden genauso gut geht!

Du schenkst mir gerade das Wertvollste überhaupt - deine Zeit! Und ich verspreche dir - sie wird es wert sein 😊

Ich möchte dich dabei zu unterstützen, Mikrogrün ganz easy zuhause anzubauen & zu genießen. Und zwar jetzt gleich! So hast du immer frisch-knackiges & super leckeres Superfood griffbereit (sogar ohne einkaufen zu gehen) und erlebst völlig neue Welten an Vitalität & Wohlbefinden!

Und übrigens - wenn du wissen möchtest, wieso Sprossen, Keimlinge & Mikrogrün

- eine wahre Verjüngung für Körper & Geist sind, wie sie deine
- physische & geistige Leistungsfähigkeit steigern können,
- die Selbstheilungskräfte deines Körpers in Gang setzen,
- wie sie dir helfen dein volles Potenzial zu verwirklichen und warum sie
- ein Muss für dein Leben sind...

...dann lies weiter!





Weißt du, dass ein Samen alle Information in sich trägt, die er braucht um zur Pflanze heranzuwachsen? ... und ist es denn nicht auch so, dass wir Menschen eigentlich eh schon auch alles in unserem „Kern“ – unserem Herzen – tragen, was wir brauchen, um uns unserer Wahrheit entsprechend zu entfalten?

Und jetzt muss ich dir eines sagen: ich weiß zwar, dass die richtige Ernährung nicht der einzige Einflussfaktor für ein erfülltes, erfolgreiches Leben ist - aber eines ist sicher, es ist eines der wichtigsten Standbeine für deine Gesundheit und wenn dieser nicht in Ordnung ist, dann ist das eher hinderlich in deiner Entwicklung.

Das Essen, das du zu dir nimmst beeinflusst nicht nur deinen Energiehaushalt und dein Wohlbefinden sondern auch deine Stimmung, deine Gedanken, deine Emotionen und folglich dein Leben. Was wir essen kann uns entweder bestärken und beflügeln oder beschweren und blockieren. Du selbst entscheidest, in welchem Kreislauf du sein möchtest und so ist jede Mahlzeit im Grunde wie ein Stimmzettel. Entweder für

- das Leben, Liebe, Wachstum und Leichtigkeit oder
- Destruktion, Stillstand, Leiden und Tod.

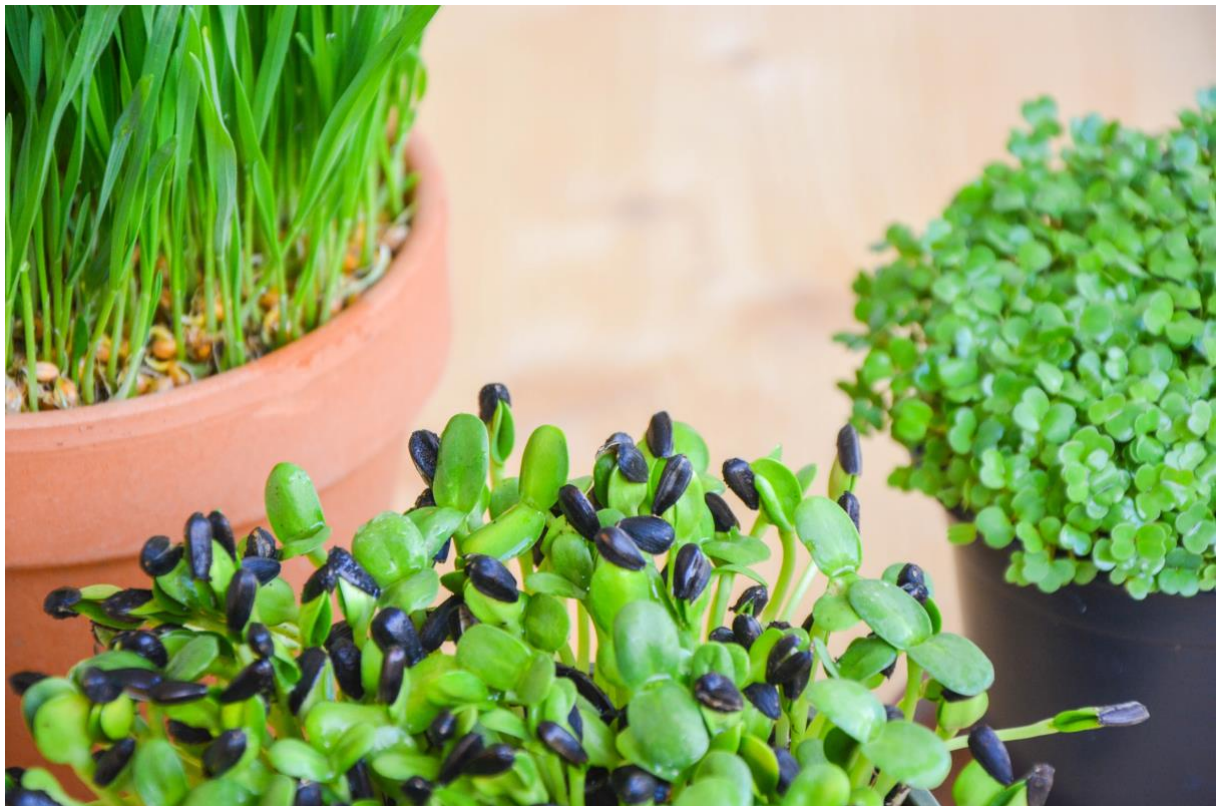
Klingt jetzt zwar sehr hart und ja klar, es ist nicht immer schwarz/weiß, aber ich hoffe, du weißt, was ich meine!

Als ich im Jahr 2009 den Übergang zu einer rein pflanzlichen und bald auch gluten-/rohrzucker-freien Ernährung gemacht habe, ging´s mir besser als je zuvor. Trotzdem neigte ich zum Überessen und hatte das Gefühl - da fehlt noch was. Ich hatte die Nase voll von all diesen Produkten, die einem angedreht werden (Superfood-Pulverchen & Co.). Meine innere Stimme sagte - da gibt´s noch mehr!

So habe ich mir die Frage gestellt:

**„Wie kann ich mich ideal ernähren - für ein vollkommenes Leben ein ganzes Leben lang? Und wie kann ich mein volles Potenzial verwirklichen?“**

Wer sucht, der findet. Und worauf ich gestoßen bin ist ein Welt-Hit! Es war die Antwort auf meine Frage und so viel mehr! Mir war klar - jeder muss davon wissen! Auch du - deshalb haben wir uns getroffen. Alles im Leben hat einen Sinn.



Viele glauben oft, uhiiii, das braucht ja alles so viel Zeit oder ist kompliziert?! In diesem Buch zeige ich dir, wie du Mikrogrün in nur **4 Schritten** genießen kannst und teile auch meine [Lieblings-Mikrogrün-Mischungen](#) mit dir. Ich hoffe, es hilft dir, dein ganzes Leben **lebendiger, bunter und leichter** zu machen. Jetzt.

Weiterführend bekommst du in meinen Büchern & Online-Kursen mehr Wissen, praktische Tipps, Inspiration, Rezept-Ideen & mehr. [Infos dazu weiter unten](#).

Ich freue mich, dass du hier bist und dich ebenfalls in unserer sprossigen Facebook-Community [„Sprossen & Mikrogrün mit Angelika Fürstler“](#) willkommen zu heißen. Schick mir gerne auch Fotos von deinem Mikrogrün & Kreationen.

Von ganzem Herzen alles Liebe & viel Freude mit diesem Buch!

Angelika



**Angelika Fürstler, BA**

Sprossen- und HighVibe® Food Expertin

Autorin von ["Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"](#)  
& ["Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food"](#) (HighVibe®Food coming soon)

Begründerin von: [Sprossen Kickstart Challenge](#), [Sprossen Vitality Club](#), Private Chef & Chef Tutor

Filmemacherin, International Underwater Model, Artist, Environmentalist

Live your Bliss: [www.angelikafurstler.de](http://www.angelikafurstler.de)

## Der geheime Schlüssel: Erwecke das volle Potenzial!

Mit dem uralten Schlüssel des „Aktivieren“ und Keimens verwandelst du **Nahrungsmittel in LEBENSmittel** und somit den **Wert deiner Nahrung** von Blei in Gold! Es ist die **beste Investition** in deine **Gesundheit** und dein **Wohlbefinden**. Es ist, als wenn du eine Schatzkiste öffnest, die sonst immer verriegelt bliebe.



Welche unglaublichen Vorteile dir diese Vitalstoffbomben bringen und warum du sie ab jetzt ein Fixbestandteil deines Lebens sein sollten erfährst du gleich.

## Was ist Mikrogrün eigentlich?

Mikrogrün, auch oft als Babygrün oder Sprossengrün bezeichnet, ist sozusagen Gemüse in Miniaturform. Genau genommen sind es junge Triebe einer Pflanze bei denen bereits die ersten Blätter zu sehen sind.

Wenn du Keimsaat in Wasser einweichst und dadurch „aktivierst“, beginnt diese zu einer Pflanze zu wachsen. Zuerst entwickeln sich aus den „aufgeweckten“ Samen Keimlinge, dann Sprossen und danach so genanntes Mikrogrün, wie du hier am Beispiel der Abbildung sehen kannst.



Photo: [Animalia](#)



Nie wieder in der Entwicklung einer Pflanze verfügt diese über eine derartig hohe Anzahl an Vitalstoffen, aktiven Enzymen und Lebensenergie, wie in der Zeit als Sprosse oder Mikrogrün. Ein zusätzliches „Zuckerl“ bei Mikrogrün ist ihr hoher Anteil an Chlorophyll, einem wahren Wunder(heil)mittel der Natur.



Mikrogrün kannst du zu

- jeder Zeit,
- an jedem Ort,
- in jedem Klima
- binnen kürzester Zeit
- mit geringsten Kosten
- selbst anbauen.

Die Auswahl an **Sorten, Geschmäckern, Farben und Formen** ist riesig! So hast du jederzeit die Möglichkeit, dich und deine Lieben mit **knackig frischem, nährstoffreichen Grün** zu verwöhnen. Das bringt nicht nur mehr Leben auf den Teller oder ins Smoothie-Glas sondern steigert auch **deinen Energiehaushalt, deine Belastbarkeit und dein Wohlbefinden!**

## Positive Auswirkungen von Mikrogrün auf dein Leben!

Eigenschaft	Auswirkungen auf Körper	Auswirkungen aufs Leben
Antinährstoffe werden während der Keimung abgebaut	Essen ist leichter verdaulich	Keine Blähungen/Krämpfe nach dem Essen und du fühlst dich leichter und trotzdem satt und wohl genährt.
Nährstoffgehalt explodiert regelrecht und die Bioverfügbarkeit erhöht sich drastisch!	Dein Körper kann Vitamine, Mineralstoffe, etc. leichter aufnehmen und verarbeiten!	Du fühlst dich vitaler, gesünder, fitter und bist gut genährt!
Stecken voller wertvoller aktiver Enzyme. Sie haben sogar 100x mehr Enzyme als frisches Obst oder Gemüse. Das macht sie zum heilenden Jungbrunnen unter den Superfoods!	Enzyme sind Katalysatoren für alle möglichen Körperprozesse - auch für die Verdauung. Je älter wir werden umso weniger Enzyme produziert unser Körper. Sprossen verdauen sich praktisch fast von selbst und entlasten unsere Verdauung und unseren Körper!	Unterstütze die Selbstheilungskräfte deines Körpers! Anti-Aging vom Feinsten! Bleib jung und sei natürlich schön!
Chlorophyll-reich	Chlorophyll wirkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• entzündungshemmend, antibakteriell, entkrampfend und schmerzlindernd</li> <li>• desodorierend, bekämpft Mundgeruch + unangenehme Körpergerüche</li> <li>• basenbildend; unterstützt das Säure-Basen-Gleichgewicht</li> <li>• blutreinigend, entgiftend</li> <li>• sich positiv auf die Darmflora &amp; den gesamten Organismus aus!</li> </ul>	Eine wahre Geheimwaffe für dein Immunsystem, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden, deine Laune, das Funktionieren deines Körpers und deines persönlichen Wachstums auf jeder Ebene!

## Das Beste?

All das gibt's mit nur ein paar Minuten Zeitinvestition pro Tag!

Eigenschaft	Auswirkungen auf Körper	Auswirkungen aufs Leben
Stecken voller Lebensenergie	Leicht zu messen in Biophotonen/Elektronen (niedriges Redox-Potenzial)	Diese Lebensenergie überträgt sich direkt, wenn du Sprossen & Mikrogrün rohköstlich zu dir nimmst. Außerdem wirken sie ordnend, harmonisierend und vitalisierend Körper & Geist.
Kalorien-arm & Ballaststoff-reich	Vor allem Mikrogrün bietet eine unglaubliche Nährstoff- und Ballaststoffdichte bei einer wahrlich geringen Menge an Kalorien. Außerdem wirkt Mikrogrün: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sättigend</li> <li>• verdauungsfördernd</li> <li>• entgiftend/entschlackend und</li> <li>• trotzdem aufbauend</li> </ul>	Unterstützt dich deinen Körper zu reinigen, zellulär zu nähren und sättigen, Fressattacken und Überessen vorzubeugen und so dein Wohlfühlgewicht leichter zu erreichen und zu halten.
Kostengünstig	Mikrogrün selbst anzubauen schont die Brieftasche. Das Bio-Saatgut bekommst du für ein paar Euros und auch Bio-Erde und Tontöpfe sind sehr preiswert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spar dir Geld</li> <li>• Iss besser</li> <li>• Fühl dich besser</li> <li>• Jeder kann's sich leisten!</li> </ul> <i>Wieviel Geld wirst du dir pro Jahr, in 5, 10, 20 Jahren und in einem Leben mit Sprossen &amp; Mikrogrün sparen? Wie werden sie dein Leben bereichern in Bezug auf deine Gesundheit, Energielevel, Vitalität, etc.?</i>
Kinderleicht zu ziehen & Spaß für die ganze Familie	Nur wenige Tage und aus dem Samen wurde eine kleine Jungpflanze. In den ersten Tagen vergrößert sich das Volumen oft um das 20-fache und mehr. Ein interessanter, erfüllender Prozess für Jung und Alt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Verbundenheit zum Leben und zu den Prozessen der Natur (vor allem aber nicht nur, wenn man in der Stadt lebt)</li> <li>• Ganz anderer Bezug zum Essen (wenn selbst angebaut)</li> </ul>

## Deine Chance – “Balkon & Apartment Gardening”

Bist du bereit für essbare Deko mit WOW-Faktor? Egal wie klein oder groß dein Balkon ist - und selbst wenn du keinen hast... hiermit verwandelst du deinen Wohnraum (Wohnung, Haus, Balkon, was auch immer) in einen wundervollen LEBENSraum! Was wäre, wenn du anstatt von Zierpflanzen ab nun essbare Superfoods in deinem Zuhause wachsen lässt?



### Welche Vorteile hast du dadurch?



- **Die ultimativen Superfoods & Vitalstoff-Helden** zu jeder Jahreszeit immer frisch verfügbar. Du bist unabhängiger.
- **Kreatives Gourmetfood** immer bei der Hand. (Hunderte Sorten zur Auswahl)
- Immer frisch wachsende, vitalisierende & **essbare Dekoration** (nicht nur am Balkon, sondern zB. auch am Esstisch, im Wohnzimmer, etc.)
- Deutliche **schnelleres** Wachstum + Ernte im Vergleich zu normalen Kräutern.
- Wenn du also viel unterwegs bist, brauchst du niemanden zum Balkon-Pflanzen-Gießen. Sobald du wieder zuhause bist, belebst du deinen Balkon binnen nur wenigen Tagen wieder mit Mikrogrün.
- Wirkt **harmonisierend & bestärkend** auf den menschlichen Organismus und die Psyche und wirkt sich **positiv auf das Raumklima** aus.



## Wie schnell wächst Mikrogrün?

Je nach Mikrogrün-Sorte unterscheiden sich auch die Keim- und Einweichzeiten. Im Durchschnitt liegt die **Einweichzeit zwischen 8-12 Stunden**, bei **schleimbildenden Samen zwischen 15min-6 Stunden**. Ernten kannst du Mikrogrün meist ab dem **zirka 8. bis zum 20. Tag** (einige bereits früher, andere erst später). Am Liebsten ernte ich mein Mikrogrün fast aller Sorten am 12. Tag. Diese kleinen Pflänzchen werden oft auch als **12-Tages-Kräuter** bezeichnet. Hier findest du meine Auflistung mit den häufigsten Mikrogrün-Sorten und ihrer Keimdauer.

## Was kann ich alles zu Mikrogrün keimen?

Mittlerweile habe ich schon weit über 100 verschiedene Mikrogrünsorten ausprobiert und täglich stoße ich auf neue Ideen. Meine Favorits sind fett markiert

Alfalfa (7-12+ Tage)

Anis : (16-25 Tage)

Bockshornklee (10-17 Tage)

Broccoli (6-14+ Tage)

Buchweizen (8-12 Tage)

Dill (12-30 Tage)

Endivien (9-12+ Tage)

**Erbsen (10-14 Tage)**

Fenchel : (12-20 Tage)

Gartenkresse (6-14 Tage)

**Gräser (Kamut, Gerste, Weizen, Roggen,**

**Hafer, etc. 8-12+ Tage)**

**Grünkohl (6-14+ Tage)**

Karotte : (10-20 Tage)

Kichererbsen (10-14 Tage)

Knoblauch (14-21 Tage)

Kohlrabi (6-14+ Tage)

**Koriander (14-21 Tage)**

Linsen (10-14 Tage)

Mangold /10-14+ Tage)

Popcorn/Mais-Gras - (8-12 Tage)

Porree (14-21 Tage)

**Radieschen (6-14+ Tage)**

Rettich: (6-14+ Tage)

**Sonnenblumen: (8-12 Tage)**

**Raps (6-14+ Tage)**

Rosenklee (8-14+ Tage)

Rote Beete (7-14+)

Rotklee (7-14+ Tage)

Rotkohl l(7-14+ Tage)

Sellerie (14-21 Tage)

Senf /nicht schleimbildend (5-14 Tage)

**Violetter Klee (7-14+ Tage)**

Zichorien (14-21 Tage)

Zwiebeln (14-21 Tage)

Schleimbildende Samen:

Chia (8-14 Tage)

**Basilikum (10-15 Tage)**

Flohsamen 8-14 Tage)

**Leinsamen (8-14 Tage)**

**Rucola (8-14 Tage)**

Senf (5-14 Tage)

## Angelika´s Mikrogrün-Mischungen



Die folgenden Mikrogrün-Mischungen dienen zur Inspiration. Wenn du nicht alle Keimsaatsorten zuhause hast, geht es natürlich einfach nur mit denen, die du lagernd hast.

Fühle dich frei zu experimentieren, welche Sorten mit welcher Keimdauer dir am Besten schmecken.

### Sprossenglücks-Mischung (7-14+ Tage)

½ Violetter Klee, ¼ Rotklee, 20% Rosenklee, 5% Radieschen

### Schutzengerl-Mikrogrün-Mischung 1.0: (7-14+ Tage)

¼ Brokkoli, ¼ Raps, ¼ Grünkohl, ¼ Radieschen/Rettich/Kohlrabi/Senf

### Angi´s Italienische Sprossen-Mischung 1.0 (14+ Tage)

Violetter Klee, Rucola, Basilikum, Kresse, Knoblauch nach Belieben mischen

### Kunterbunter Mikrogrün-Mix (7-14+)

Alfalfa, Violetter Klee, Grünkohl, [Mizuna](#) (Japanischer Senfkohl), Rotkohl, Violetter Kohlrabi, Leinsamen, Rucola, Gartenkresse nach Belieben mischen

### Gourmet-Deko-Mischung: (12-14+ Tage)

Erbsen, Sonnenblumen, Buchweizen, Mangold, Sango Radieschen nach Belieben

### Detox-Mischung: (14-17 Tage)

¼ Alfalfa, ¼ Koriander, ¼ Bockshornklee, ¼ [Zichorien](#)/Kresse/ Rucola/Senf

### Lebenselixir: Gräser-Mischung zum Entsaften (8-12+ Tage)

Kamut, Gerste, Hafer, Roggen nach Belieben mischen

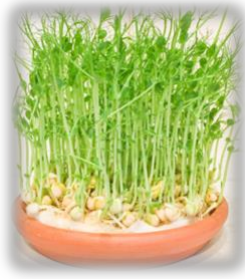


## Welches Equipment brauche ich?

Natürlich hast du viele Möglichkeiten, wie du Mikrogrün anbauen kannst. Nachdem wir uns hier auf den Balkon und den Wohnraum konzentrieren, schlage ich den klassischen Anbau in Erde vor. Hierfür brauchst du folgende Utensilien:

- ✓ Tontopf inklusive Tontopfuntersetzer oder Übertopf
  - ✓ Qualitative Bio-Erde
  - ✓ einige Zahnstocher
- ✓ Wasser-Sprayflasche (BPA-frei)
- ✓ biologische Klarsichtfolie, Küchentuch oder Teller zum Bedecken
- ✓ (Keramik) Messer oder Schere zum Ernten





## Hast du gewusst?

Du kannst Mikrogrün auch ganz ohne Erde anbauen. Zum Beispiel auf Watte, Kokosvlies oder speziellen Keimgeräten. Die wichtigsten Infos dazu und mehr findest du in meinem Buch [„Sprossen & Mikrogrün“](#).

## 4 Schritte zum Mikrogrün-Genuss

### 1. Schritt: Einweichen

- 2 EL Keimsaat spülen (außer schleimbildende Samen) und
- über Nacht für ca. 8-12 h je nach Keimsaat in einem Glas mit ausreichend Trinkwasser bei Zimmertemperatur einweichen/aktivieren.

### 2. Säen

- Fülle den Tontopf (17cm Durchmesser) mit Erde und drück diese anschließend fest nach unten. Nun wieder mit Erde auffüllen und nach unten drücken, sodass der Topf gut gefüllt ist. Gieße etwas Einweichwasser über die Erde, sodass sie kompakt und feucht ist, und zu Boden sinkt. Wenn nötig gib noch etwas Erde hinzu und wiederhole den Prozess.
- Saatgut gleichmäßig auf der Erde verteilen und mit restlichem Einweichwasser beträufeln. Achte darauf, dass du die Keimsaat nicht zu nah aneinander streust. Je länger du das Mikrogrün wachsen lassen möchtest, umso bewusster gehe mit dem Platz um. Das Volumen multipliziert sich oft um ein 20-faches und mehr.
- Nun stecke 3-5 Zahnstocher gleichmäßig verteilt in die Erde und bedecke den Tontopf mit umweltfreundlicher Klarsichtfolie, einem nassen Küchentuch oder einem Teller. *Wichtig dabei ist, dass ausreichend Luftzufuhr gegeben ist, jedoch auch nicht zu viel, damit die Sprossen nicht austrocknen. Sie sollen es schön feucht aber niemals nass haben.*



### 3. Wässern & wachsen lassen

1. Jeden **Morgen und Abend** besprühst du die kleinen Sprösslinge nun mit etwas **Wasser**. Verwende hierfür am Besten einen Wasser-Zerstäuber (ohne BPA) für zirka die ersten 3 Tage.



2. Den **Tontopf lässt du bedeckst** du bis zum ca. 3. Tag mit der Klarsichtfolie bedeckt.

3. Sobald die kleinen Babypflänzchen „Fuß gefasst“ haben und ihre Wurzeln in die Erde reichen (ab dem ca. 3. oder 4. Tag) **entfernst du die Zahnstocher** und die **Bedeckung** und ab nun kannst du das entstehende Mikrogrün auch



**ganz normal gießen**, denn die Wurzeln sind nun in der Erde und nehmen die Flüssigkeit auch dort auf. Es reicht ebenfalls, wenn du dein Mikrogrün **1x täglich** und eventuell sogar **nur alle 2 Tage gießt**. Das hängt vom Klima, von der Größe des Topfes und dem Bedarf deines Mikrogrüns ab. Beobachte einfach genau, was die kleinen Wunderpflanzen brauchen.

4. Jetzt heißt es - etwas Geduld haben und dem Mikrogrün beim Wachsen zuschauen, bis es bereit für die Ernte ist.

## Praktische Tipps & Hinweise zum Anbau von Mikrogrün



- *Vermeide direktes Sonnenlicht vor allem in den ersten 3 Tagen. Danach ist direktes Sonnenlicht okay und sogar gut für die Bildung von Chlorophyll. Vermeide aber zu intensive Hitze, vor allem im Sommer. Weniger starke Vormittags- und/oder Nachmittagssonne sind von Vorteil.*
- *Das Saatgut vorher einzuweichen ist nicht unbedingt notwendig, beschleunigt aber den Keimprozess, sodass dein Mikrogrün schneller wächst 😊*
- *Beachte, dass Sprossen/Mikrogrün im Frühling und Sommer schneller wachsen als im Herbst oder Winter.*
- *Bei Sorten wie Radieschen, Brokkoli, etc. bilden sich meist Faserwurzeln mit feinen Härchen. Diese nicht mit Schimmel verwechseln. Dein Mikrogrün-Topf sollte immer gut und frisch riechen und niemals zu viel gegossen werden aber auch nicht zu wenig.*
- *Es ist ganz normal, dass Mikrogrün Richtung Sonne wächst. So kannst du den Tontopf gerne immer etwas drehen damit das Mikrogrün gerade nach oben und nicht komplett zur Seite wächst (falls die Sonne nur von 1 Seite kommt)*
- *Tipp: Um nicht so viel Erde zu verwenden nehme ich für Mikrogrün, das ich max. 12 Tage lang keime, nur einen großen unbehandelten Tontopfuntersetzer und fülle ihn mit Erde und der Keimsaat. Hier gilt es besonders vorsichtig zu sein und nicht zu viel aber auch nicht zu wenig zu gießen.*

## 4. Mikrogrün ernten & genießen



1. Schneide das Mikrogrün **über den Wurzeln** ab. Verwende dafür entweder ein Messer oder eine Schere - beide vorzüglich aus Keramik.
2. **Spüle das Mikrogrün** gründlich durch oder noch besser - gib sie in ein **Wasserbad**, dem du **5% Apfelessig, Zitronensaft oder Natron** hinzufügst. Somit kannst du sicherstellen, dass sich Erde, Samenhülsen oder andere ungewünschte Überraschungen lösen.
3. Fische das Mikrogrün heraus und spüle es nochmals durch.
4. Lass es nun entweder gut abtropfen oder schleudere es in einer Salatschleuder trocken und **fertig ist dein selbstgezogenes Mikrogrün.**

## Leckere Rezepte mit Mikrogrün

Zeit zum Genießen! Lass deiner Kreativität freien Lauf! Du kannst Mikrogrün überall verwenden: im oder als Salat, in Burgers, im „Sprossen-Pesto“, „Bliss Ch´Ease“ und so du natürlich auch Gourmet-Food-Star Weitere Infos, Anleitungen, SOS Schimmel, Tipps, Rezepte als auch Keimmethoden für Sprossen und Vieles mehr erwartet dich in [Mikrogrün](#)“ und natürlich und vor



Smoothies, Säften, Sandwiches, auf rohköstlichen Crackern, im viel mehr. Mit Mikrogrün hast immer einen dekorativen griffbereit. genaue zu Mücken und über 40+ pflanzliche alternative und Mikrogrün (ohne Erde) meinem 1. Buch [„Sprossen &“](#) allem im [Sprossen Vitality Club](#).

## QUELLEN/RESSOURCEN:

### 1. DIE WICHTIGSTEN SPROSSEN-SHOPS

[www.seedshop24.de](http://www.seedshop24.de)

riesen Sortiment von Keimsaaten; Deutschland -europaweiter Versand  
Promocode „ANGELIKA“ für -5% Sofortrabatt

[www.microgreen-shop.com](http://www.microgreen-shop.com)

spezialisiert auf Microgreens: Deutschland - europaweiter Versand  
Promocode „Angelika“ für 10% Sofort-Rabatt auf den 1. Einkauf

<http://www.via-verde.at/>

Raygras (Wildes Süßgras), Wilde Saatgutarten (Große Brennessel, Klee, Rauer Löwenzahn, Mariendistel, etc.)

Promocode „angelika“ für 5% Sofortrabatt Keimsaaten, Dünger + vertikale Gartensysteme (ausgenommen Frachtkosten)

[www.sprossen.at](http://www.sprossen.at)

Verschiedene Saatgutarten, Promocode „ANGEL“ für 5% Sofortrabatt

[www.sprossensamen.ch](http://www.sprossensamen.ch)

Tolle Keimsaat + meine Lieblingsprossengläser (1,7+3,1 Liter); Schweiz - europaweiter Versand ,  
Promocode „angel“ für -5% Sofortrabatt

[www.keimling.de](http://www.keimling.de)

Allerhand Keimsaat, Küchenequipment, Rohköstliche Nüsse/Kerne, Superfoods; Deutschland, Österreich, Schweiz, 10% Bestell-Gutschein für meine Community - [hier herunterladen](#)

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com) (verschiedene Keimsaat (zB: Rosenklee) und Keimequipment)

[Ganzheitliches Wasseraufbereitungssystem von LEOGANT](#)

<https://shop.leogant.com?ref:angelika>

10% Freundschafts-Rabatt auf dein Leogant-System mit Gutschein-Code 000891AF auf 1. Einkauf

[Hier geht´s zu meiner kompletten Ressourcenliste mit allen aktuellen Promocodes + Quellen](#)

### 2. BESONDERE PRODUKTE

Violetter/Lila Klee:

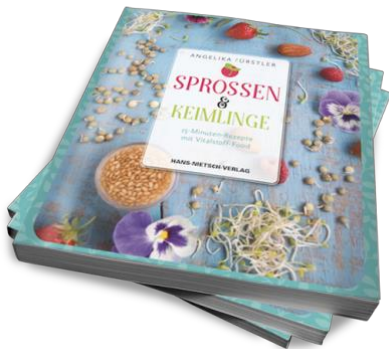
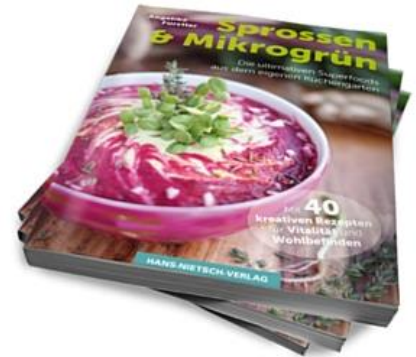
<https://www.greenweez.de/germ-line-bio-samen-lila-klee150gr-p14669>

Umweltfreundliche, oxo-degradable Klarsichtsfolie:

<http://www.ah-table.com/en/oxo-degradable-cling-film/>

## Meine Ressourcen für dich!

- ✓ Mein 1. Buch „Sprossen & Mikrogrün: Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten“ - das passt auch perfekt zum Sprossen-Hasen, weil in dem Buch auch 70+ Sprossenarten inkl. Einweich- und Keimzeiten aufgelistet sind mit 30 Sprossenportraits, 40+ leckeren, rein pflanzlichen Rezepten. + Alternativen zur Mikrogrün-Anzucht. Infos [hier](#) oder auf [Amazon](#).



- ✓ Mein 2. Buch „Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“: Hier geht's eher um schnell gemachte und super leckere Rezepte mit Sprossen und Keimlingen, die du einfach im Sprossenglas ziehst oder oft auch nur „aufweckst“. Alles ohne die Verwendung von Erde. Es geht wirklich um die super leichte Handhabung & Integration. Mehr Infos [hier](#) oder auf [Amazon](#).

- ✓ Auch die SPROSSEN KICKSTART CHALLENGE (siehe nächste Seite) ist ein heißbegehrtes Geschenk für Jung und Alt mit tausenden Teilnehmern weltweit.

- ✓ Und die Creme de la Creme ist definitiv der SPROSSEN VITALITY CLUB. Wenn du die Wunderwelt von Sprossen, Keimlingen, Mikrogrün & co weiter erkunden möchtest und ganzheitliche Lifestyle-Lösungen, Tipps & Tricks und exklusive Rezepte von Angelika umsetzen möchtest, dann ist dieses online 1-



- Jahres-Coaching-Programm inklusive privater Community & Member-Bereich genau richtig. Infos [hier](#). Bei Fragen schreib mir einfach an [support@angelikafurstler.com](mailto:support@angelikafurstler.com).

## WIE GEHT'S WEITER?

*Ich lade dich herzlichst zur kostenfreien „Zeit für Sprossen“ Masterclass diesen Sonntag ein.*



*Als Dankeschön für 's Mitdabeisein bekommst du ebenfalls das Zeit-für-Sprossen Kickstart Ebook und natürlich gibt es eine Aufzeichnung, falls du nicht live mit dabei sein kannst. Plus - es gibt die ein paar tolle Überraschungen.*

Jetzt kostenfrei anmelden auf  
[www.zeitfuersprossen.com](http://www.zeitfuersprossen.com)

## Let's grow together!

*Angelika*

## ÜBER ANGELIKA



„Ich liebe es zu entdecken, zu wachsen, meine Wahrheit zu erkennen, zu reisen, zu teilen, zu lachen, zu kreieren, über meine Grenzen zu gehen und einfach zu sein und jeden Moment hier und jetzt zu genießen. Ich glaube, wir alle sind aus einem ganz besonderen Grund hier. Welcher ist deiner?

Love your Life. Live your Bliss. Be who you are. You are perfect like this!“

Angelika Furstler wurde 1987 in Klagenfurt, Österreich geboren. Mit ihren vielseitigen Projekten inspiriert und bestärkt Angelika Menschen weltweit, ihr persönliches „Bliss Life“ zu leben - ein ganzheitliches, herzgeführtes Leben. Als Private HighVibe® Food Chef bekocht & coached Angelika Menschen aus und in der ganzen Welt. Ihr Spezialgebiet ist die pflanzliche, gluten- & rohrzuckerfreie, kreative & lebensenergiereiche Küche mit Fokus auf HighVibe® Food, wie Sprossen, Keimlinge, Mikrogrün, Gräser, Widkräuter, fermentierten Lebensmitteln, ätherischen Ölen & Co. Angelika ist die Autorin der Sprossen-Standardwerke „Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten“ und „Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“ und die Begründerin der beliebten Online-Kurse „[Zeit für Sprossen](#)“, „Sprossen Kickstart Challenge“, „Sprossen Vitality Club“. Sie ist ebenfalls Mitbegründerin, Lehrgangslediterin und Tutorin der zertifizierten [GET-Ausbildung zum/r Diplombierten Ganzheitlichen Ernährungstrainerin](#). Mit VEGAN SUPER YACHT bildet sie Privat- und Yachtköche aus. Die junge Österreicherin ist Eco-Lifestyle & Unterwassermodell, Künstlerin und frischgeborene Filmmacherin (mit ihrem Debut Short-Film LOTUS). Wachstum und Weiterbildung stehen ganz oben auf ihrer Liste und so hat sie zahlreiche Ausbildungen absolviert, wie NLP & Time Line Therapy® Pracitioner, Aerial Yoga Teacher Training, Biokybernetik nach Smit und vieles mehr. Ihr Herz schlägt für das „Leben“ in uns um uns und so ist sie im Zuge ihrer ehrenamtlichen "BlissPlanet" Projekte sowohl im Umwelt- & Tierschutz und humanitären Projekten aktiv. Heute lebt Angelika mit ihrem Mann an der Côte d'Azur in Südfrankreich.

*Deutsche Website:*

[www.angelikafurstler.de](http://www.angelikafurstler.de)  
[www.lotusunterwasserfilm.com](http://www.lotusunterwasserfilm.com)

*Englische Website:*

[www.angelikafurstler.com](http://www.angelikafurstler.com)





## NOTIZEN

## NOTIZEN