



1 Tasse
getrocknete Linsen

Gurkenglas mit Deckel

Linsensprossen

1 Tasse getrocknete Linsen in ein Gurkenglas mit Deckel und doppelt soviel kaltes Wasser dazugeben. (Den Deckel nur darauflegen nicht zudrehen).

Das Gurkenglas über Nacht stehen lassen, (nicht in den Kühlschrank) am nächsten Morgen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

Danach wieder ins Gurkenglas geben, diesmal kein Wasser dazugeben.

Diese Schritte drei Tage wiederholen bis die Sprossen sichtbar werden.

Nach den drei Tagen die Sprossen im Kühlschrank aufbewahren.