

Keimtabelle



Sorte	Einweichzeit in Std.	Keimzeit in Tagen	beste Keimgerät	Besonderheit
Alfalfa	6 - 8	6 - 7	Sprossenglas, Snacky, Toni	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Brokkoli	8	5 - 8	Sprossenglas (oder Kressesieb, dann anfangs mit Teller vor austrocknen schützen)	
Bockshornklee	6 - 8	max. 3	Kressesieb, Snacky, Toni, Sprossenglas	
Chia	6 - 8	8 - 10	Kressesieb	
Eschenfelder Mix	8	5 - 7	Sprossenglas	
Fenchel	10	10 - 12	Sprossenglas	
Keimmix	4 - 6	3 - 4	Sprossenglas	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Kresse	-	3 - 5	Kressesieb	sparsam wässern, max. 2 x täglich! - oder nur ansprühen
Mungbohnen *	12	4 - 5	Sprossenglas	den 1. Tag im Dunkeln ankeimen lassen
Radieschen	6 - 8	4 - 6	Kressesieb, Snacky, Toni, Sprossenglas	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Rettich	6 - 8	4 - 6	Kressesieb, Snacky, Toni, Sprossenglas	
Rosenklee	4 - 6	7 - 8	Sprossenglas	
Rotklee	6 - 8	6 - 8	Kressesieb, Snacky, Toni, Sprossenglas	
Rotkohl	-	5 - 7	Sprossenglas	
Rucola	-	5 - 6	Sprossenglas	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Senfsamen	-	3 - 5	Kressesieb	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Sprossenmix	6 - 8	max. 5	Sprossenglas, Snacky, Toni	feine, weiße Faserwurzeln, nicht mit Schimmel verwechseln
Sonnenblumenkerne	2 - 4	1 - 3	Kressesieb, Snacky, Toni, Sprossenglas	3 x täglich spülen! - nicht zu warm stellen
Beluga Linsen *	-	2 - 3	Sprossenglas, Snacky, Toni	
Château Linsen *	-	2 - 3	Sprossenglas, Snacky, Toni	
Gourmet Berglinsen *	-	2 - 3	Sprossenglas, Snacky, Toni	
Kichererbsen *	12 - 18	max. 3	Sprossenglas	wirklich sehr lange einweichen, Kichererbsen sind dick

alle Zeitangaben sind ca.-Werte, auch die Temperatur spielt eine Rolle, 18 - 20 °C sind gut, Zugluft (z.B. auf Fensterbänken, Nähe von Türen ...) sollte unbedingt vermieden werden!

* Hülsenfrucht: vor dem Verzehr blanchieren, um die in allen rohen Hülsenfrüchten vorhandenen Trypsin-Inhibitoren + Hämagglutinine zuverlässig abzubauen

[Sprossenglas](#)

[Kressesieb](#)

[Sprossen-Toni](#)

[Bio-Snacky](#)

[Keimsaaten bei getreidemuehlen.de](http://getreidemuehlen.de)