

Nackthaferkeimlinge

Nackthafer
Wasser
2 saubere Geschirrtücher
Rost/Gitter



Zubereitung

Die folgende Anleitung beschreibt das Heranziehen von Haferkeimlingen OHNE Keimglas, lediglich mit gängigen Küchenutensilien.

Wenn ein Keimglas zur Verfügung steht, kann damit auf ähnliche Weise gute Ergebnisse erzielen.

Nackthaferkörner in ein Gefäß geben und mit Wasser auffüllen, sodass alle Körner bedeckt sind.

3- 5 Stunden einweichen, anschließend in ein Sieb gießen und die Körner gründlich abspülen.

Ein feuchtes Geschirrtuch auf einen Rost legen, die abgespülten Körner darauf verteilen und mit einem zweiten, ebenfalls feuchten Geschirrtuch abdecken.

Die Körner müssen von unten gut belüftet werden (deshalb der Rost) um Schimmelbildung zu vermeiden.

Bei Raumtemperatur die Geschirrtücher regelmäßig befeuchten (z.B. mit einer Sprühflasche).

Nach 2-3 Tagen bilden sich erste Keimlinge. Die gekeimten Körner können direkt verzehrt oder weiterverarbeitet werden.

Guten Appetit!