



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Chia-Micro Greens

Beschreibung

Wer Chia-Samen zu Hause hat, kann vermutlich direkt mit der Anzucht beginnen.

Zutaten

- flache Schale oder Teller
- Küchenpapier
- Wasser
- 1 EL Chia-Samen
- Sprühflasche (optional, für feines Befeuchten)

Zubereitung

1. **Schale vorbereiten:** Die flache Schale mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen und dann befeuchten. Das Papier sollte gut nass, aber nicht tropfend sein.
2. **Samen verteilen:** Chia-Samen gleichmäßig auf das feuchte Küchenpapier streuen, möglichst dicht, aber ohne große Haufen.
3. **Anzucht:** Die Samen täglich leicht mit Wasser besprühen oder vorsichtig etwas Wasser über das Papier geben, sodass es durchgehend feucht bleibt. Für die ersten 2–3 Tage die Schale mit einem Teller abdecken, bis die Samen gekeimt sind. Danach offenstehen lassen, damit Luft zirkulieren kann.
4. **Ernte:** Nach etwa 7–10 Tagen sind die Chia-Micro Greens 3–5 cm hoch und können mit einer Schere knapp über dem Küchenpapier abgeschnitten werden.