

MARINIERTE SONNENBLUMENKEIMLINGE



NATÜRLICH in Balance

Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz
- Grillgewürz
- Shoyu

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne ca. 8 Std. in Quellwasser einweichen und danach abspülen.
2. In einer flachen Schale locker verteilen und an einem hellen Platz in der Küche bei ca. 18 – 20° C Raumtemperatur keimen lassen, bis ein kurzer Spross sichtbar ist (es können auch Keimgeräte oder Keimgläser verwendet werden).
3. Keimlinge mit Salz, Olivenöl, Grillgewürz, Knoblauch und/oder Shoyu marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Zum Bestreuen von Salaten und diversen Gerichten.
5. Die Keimlinge können bei 40°C im Ofen oder Dörrgerät getrocknet werden und sind dadurch länger haltbar. – Schmecken wunderbar einfach zum Knabbern 😊