



MUNGBOHNEN - SPROSSEN

Die Sprossen der Mungobohnen, oder auch Mungbohnen genannt, werden bei uns meist als Sojasprossen gehandelt. Die Mungbohne ist mit den Sojabohnen auch nahe verwandt, aber sie sieht anders aus und ist auch etwas kleiner.

Mungbohnen sind grünlich und ihre Keimlinge sehr gut verträglich (ebenso Süßlupinen), da die Sprossen kaum von den schwer verdaulichen Phasinen* enthalten, die in vielen anderen Hülsenfrüchten vorkommen. * Phasine hemmen die Qualität der Nährstoffaufnahme bei der Verdauung und sollten daher vermieden werden.

Mungbohnen-Sprossen kann man ziemlich groß werden lassen (bis kurz vor dem Ausbilden der Blätter), bevor man sie isst. Dadurch bekommt man die fünffache Menge Sprossen im Verhältnis zu den verwendeten Samen.

Zutaten:

- 200g Mungbohnen
- mindestens 500ml Wasser

Zubereitung:

1. 200g Mungbohnen in Quellwasser ca. 12 Stunden einweichen.
2. Anschließend die Bohnen in einem Sieb abseihen und mit Wasser gut spülen.
3. Die Mungbohnen werden nun in einer Schüssel mit Siebeinsatz locker verteilt. Sie sollten höchstens 3 Bohnen hoch liegen.
4. Die Bohnen mit einem feuchten Tuch oder Deckel abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen. Das Abdecken verhindert ein Austrocknen.
5. Die Bohnen 2x täglich mit Wasser spülen. Dies verhindert die Bildung von unerwünschten Bakterien und Schimmel. Das Wasser soll gut abtropfen können – Staunässe vermeiden!
6. Nach 3 – 6 Tagen, je nach gewünschter Größe, sind die Keimlinge fertig. Sie können im Kühlschrank bis zu 1 Woche in einem Frischhaltebehälter gelagert werden.
7. Die Keimlinge beliebig über Salate streuen oder zu gedämpftem Gemüse, Reis, Hirse, Buchweizen... mischen.