



Kiemschaal en groentekiemen

.....

Groentekiemen of kiemspruiten zijn al eeuwenlang een bekend en gewaardeerd voedingsmiddel in o.a. China. De kiemen zien er niet alleen heel smakelijk uit, ze bevatten ook veel vitamines en mineralen. Binnen 6 tot 10 dagen zijn de spruiten klaar voor een lekkere, gezonde en caloriearme maaltijd.

Bij Dille & Kamille vind je verschillende soorten kiemzaden zoals alfalfa, basilicum, mosterdkers, rucola, taugé en tuinkers.

Gebruiksaanwijzing

- Strooi de zaadjes in een dun laagje op het zaairooster en bevochtig dit voorzichtig met de plantenspuit of onder de kraan.
- Vul de glazen schaal met water tot ca. 0,5 cm onder het rooster en zet het roostertje op de schaal. Plaats de kiemschaal in een ruimte met normale kamertemperatuur (20-22°C). Vul iedere dag, indien noodzakelijk, het water aan. Voldoende warmte en vocht zijn belangrijk voor een succesvolle kweek.
- Na 6 tot 10 dagen kun je de kiemspruiten (die dan 3 tot 5 cm lang zijn) afknippen en eten. Door ze enkele dagen langer te laten groeien, krijgen de spruiten wat meer blad.



Kijk voor tips, informatie en recepten op: www.dille-kamille.com



#dillekamille