

So einfach gehts!  
Sprouting is very simple!  
L'utilisation est très facile!



1. Keimsaat ca. 8-12 Stunden in Wasser einweichen (Kleine Saaten wie Alfalfa, Radieschen 1 EBI, große Saaten wie Mungbohnen, Kichererbsen 2-3 EBI). Danach Wasser ausgießen und das Glas schräg stellen.
1. Soak overnight for 8 - 12 hours (small seeds like alfalfa, radish 1 tablespoon, large seeds like mungo beans, chickpeas 2-3 tablespoons). Then empty the water and place the jar in a sloping position.
1. Tremper la nuit pendant 8 - 12 heures (graines petites comme alfalfa, radis 1 cuillère de table, graines grandes comme soja vert, pois chiches 2-3 cuillères) Vider l'eau après et placer le gerموir incliné.
2. Die Sprossen zweimal am Tag mit frischem Wasser durchspülen.
2. Rinse with fresh water twice a day (morning and evening).
2. Rincer deux fois par jour à l'eau fraîche (matin et soir)
3. Nach dem Spülen das Wasser ausgießen.
3. Then empty the water
3. Vider l'eau après
4. Das Sprossenglas schräg hinstellen, damit das überschüssige Wasser abtropfen und Luft zirkulieren kann. Ernten Sie nach 5-8 Tagen, Sonnenblumen- Kichererbsen- und Linsensprossen nach 2-3 Tagen!
4. Place the jar in a sloping position and leave to drip. Harvest after 5-8 days. Sunflower-chickpeas and lentilsprouts after 2-3 days!
4. Placer le gerموir incliné et laisser égoutter. Récolter après 5-8 jours. Les pousses de tournesol, pois chiche et lentille après 2-3 jours!