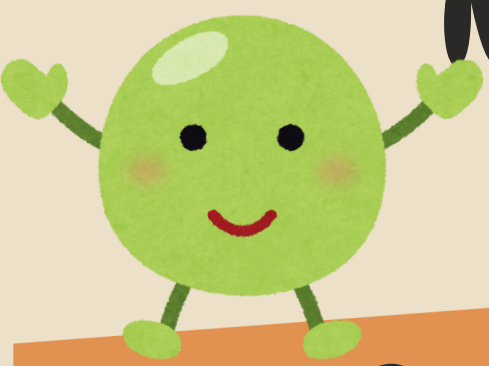




Mikrogreens – auch schon für die ganz Kleinen??

Bereits kleine Kinder können mit ihren Eltern das “Gärtnern” üben und den Samen beim Wachsen zusehen. Dies geht meistens sehr schnell, da die Samen binnen weniger Tage keimen. Durch das regelmäßige Wässern und Beobachten bekommen die Kids bereits in frühen Jahren ein Gefühl für Pflanzen und Wachstum. Die jungen Sprösslinge sind wahre Superfoods und können auch von kleinen Kindern problemlos verzehrt werden, wenn Eltern folgendes beachten:

Besonders geeignete Mikrogreens für Kinder sind:

- Brokkoli
- Erbse
- Sonnenblume
- Mildes Basilikum



Nicht geeignet:

- scharfe Mikrogreens wie Senf oder Radieschen
- Rucola
- Rote-Beete



Wie “gärtnerer” ich richtig??

Wichtig beim Anbau:

- **selbst anbauen**
- **gut waschen (Bakterienrisiko)**
- **Geeigete Anbaumaterialien wie Schlale, Sprühflasche, Wasser und Samen**



Wie soll mein Kind die Mikrogreens am besten essen?

**Für Babys ab ca. 10 Monaten 2-3 Pflänzchen
feinschneiden oder pürrieren und unter das warme
Essen mischen!**

- **Haferbrei und fein pürierte Brokkoli-Mikrogreens**
- **Kartoffelbrei und Erbsen-Mikrogreens**
- **Omelett mit Sonnenblumenmikrogreens**

Sehr kleine Mengen an Mikrogreens reichen!!!



Einfach mal ausprobieren!!