

Schritt-für-Schritt-Anleitung: **Kresse-Zucht auf der Fensterbank**

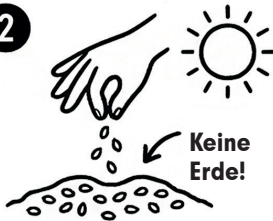
1



1. Vorbereiten:

Nimm eine flache Schale und fülle sie mit Watte oder Küchenpapier.

2



2. Säen:

Streu die Samen locker oben drauf.

Wichtig: Nicht mit Erde bedecken, Kresse braucht Licht zum Wachsen!

3



3. Wässern:

Vorsichtig gießen.

Die Watte muss immer feucht sein, aber die Samen dürfen nicht schwimmen.

4

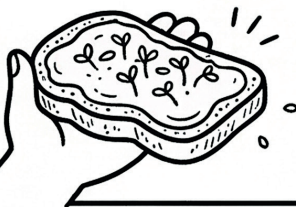


4. Ernten:

Wenn die Halme etwa 3 – 5 cm hoch sind, einfach mit der Schere abschneiden.

Profi-Tipp für die Jause:

Schmeckt am besten auf einem Butterbrot ...



... oder im Kräuter-Topfen.