

Zubereitungsmethoden Antinährstoffe

Nüsse

Cashew: Einweichen 2h

Mandel: Einweichen über Nacht, Sprießen nach 1-2 Tagen

Walnuss: Einweichen 4h

Paranüsse: Nicht einweichen

Pistazie: Nicht einweichen

Macadamia: Nicht einweichen

Pekkan: Einweichen über Nacht

Hülsenfrüchte

Kichererbsen: Einweichen über Nacht, Sprießen nach 2-3 Tagen

Linzen: Einweichen über Nacht, Sprießen nach 2-3 Tage

Mungo Bohne: Einweichen 1 Tag, Sprießen nach 2 Tagen

Erdnuss: Nicht einweichen

Getreide

Welzen: Einweichen über Nacht, Sprießen nach 1-2 Tagen

Haferflocken: Einweichen über Nacht, Sprießen nach 1-3 Tagen

Dinkel + Roggen: Einweichen über Nacht und Sprießen 2-3 Tage

Gerste: Einweichen über Nacht, Sprießen 2 Tage

Buchweizen: Einweichen 15 Minuten, Sprießen 1-3 Tage

Quinoa: Einweichen über Nacht, Sprießen 1 Tag

Hirse: Einweichen über Nacht, Sprießen 1 Tag

Reis: Einweichen über Nacht, Sprießen 3-5 Tage

Mais: Einweichen über Nacht, Sprießen 2-3 Tage

Samen

Kürbiskerne: Einweichen über Nacht, Sprießen 1 Tag

Hanfsamen: nicht Einweichen, Sprießen 2-5 Tage

Sonnenblumenkerne: Einweichen über Nacht, Sprießen 1-2 Tage

Leinsamen: Nicht einweichen

Alfafa: Einweichen über Nacht, Sprießen 4-6 Tage

Sesamsamen: Nicht einweichen, Sprießen 1 Tag

Zubereitungsmethoden für Milchprodukte:

Fermentation: zum Beispiel Kefir und Joghurt

Zubereitungsmethoden für Sojaprodukte:

Fermentation: zum Beispiel Miso, Natto, Tempeh

