

Kresse-Garten für die Fensterbank

Das brauchst du:

- Ein Gefäß mit flachen Rand
- Watte
- Kressesamen
- etwas Wasser zum gießen



Zuerst legst du die Watte in dein Gefäß. Dann streust du die Kressesamen großzügig auf die Watte. Nun ist es wichtig, die Samen regelmäßig zu wässern, damit die Samen quellen können. Achte darauf, dass die Watte gut feucht ist, ohne dass das Wasser in deinem Gefäß steht. Nach ca. 1 Woche kannst du die Kresse schon ernten und probieren.

Vielleicht hast du Lust deinen Salat mit deiner selbst angebauten Kresse zu verfeinern.

Oder du belegst eine leckere Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und ein wenig deiner frisch geernteten Kresse.

