

# Bio Bockshornklee, Trigonella foenum graecum L., ganze Samen zum Keimen

## Bockshornkleesamen (Trigonella foenum graecum L.) – Bio- & Rohkost-Qualität – ganze Samen zum Keimen – vielseitig verwendbar

Mit Topfruits Bio Bockshornkleesamen kaufen Sie ein wahres Multitalent für die Vitalstoffküche. Die gelblichen Bockshornkleesamen sind eine hervorragende Quelle für wertvolle Mikronährstoffe und bereichern mit ihrem würzigen Aroma jedes Gericht. Die kleinen Samen, die aus der Pflanze Trigonella foenum-graecum stammen, enthalten Ballaststoffe, Proteine und wichtige sekundären Pflanzenstoffe. Zudem enthalten Bockshornkleesamen Saponine, insbesondere Dioscin oder Diosgenin. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind in der Naturheilkunde für ihre vielfältigen Eigenschaften bekannt. Bio Bockshornkleesamen haben einen nussigen, leicht bitteren Geschmack. Sie sind nicht nur als Gewürz oder Zutat in Speisen wie Currys beliebt, sondern sie eignen sich auch perfekt zum Keimen, um jederzeit frische und vitalstoffreiche Sprossen zu genießen. Mit unseren hochwertigen Bockshornkleesamen kaufen Sie ein vielseitiges Naturprodukt, das sowohl für die aromatische Küche als auch für die Sprossenzucht bestens geeignet ist. Bringen Sie mehr Vitalität und Geschmack in Ihren Alltag!

### Vorteile von Topfruits Bockshornkleesamen

- naturbelassene Bockshornkleesamen in Bio-Qualität
- für die Rohkosternährung geeignet
- enthalten wertvolle Saponine
- sehr gute Keimrate für leckere und würzige Sprossen
- auch als aromatisches Gewürz verwendbar

### Verwendungshinweise für Bockshornklee ganz

In der Küche bieten Bockshornkleesamen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Die ganzen Samen sind ein ideales Gewürz und sind vor allem in der orientalischen und indischen Küche dank ihres unverwechselbaren Aromas ein beliebter Bestandteil. Sie bereichern als Zutat pur oder [gemahlen](#) sowohl Brotbackmischungen als auch schmackhafte indische Currys, fruchtige Chutneys oder Gemüsegerichte. Dank ihrer natürlichen Bitterstoffe und wertvollen Nährstoffe unterstützen sie eine gesunde Verdauung und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Mit den ganzen Bockshornksamen lässt sich zudem ein aromatischer **Bockshornklee Tee** zubereiten. Dafür einfach zwei gehäufte Esslöffel der Samen mit ca. 250 ml kaltem Wasser übergießen und 2-3 Stunden ziehen lassen. Anschließend den Tee kurz aufkochen. Wer möchte, kann den Bockshornklee Tee noch mit etwas Honig geschmacklich abrunden.

### Bockshornklee keimen leicht gemacht

[bockshornkleesamen-keimtest-tag4](#)

**Bockshornkleesamen sind ideal für die Sprossenzucht zu Hause.** Durch den Keimprozess werden die enthaltenen Nährstoffe noch besser verfügbar und der Gehalt an Mikro- und Phytonährstoffen wird dadurch vervielfacht. Es entstehen knackige, aromatische Sprossen mit einem leicht würzigen Geschmack. Sie eignen sich hervorragend als Topping für Salate, Suppen, Sandwiches oder Bowls und bringen frischen Schwung in Ihre Gerichte.

**Der Keimvorgang ist einfach:** Die Samen werden zunächst für 6-8 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend in einem Keimglas oder Keimschale zum Keimen gebracht. Die Samen müssen zweimal täglich mit frischem Wasser gespült werden. Nach 3-4 Tagen können die frischen Sprossen geerntet werden.

### Allgemeine Informationen zu Topfruits Bockshornklee Samen

**Zutaten:** Bockshornkleesamen Bio ganz

**Lagerung:** trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

**Verpackung:** Standbodenbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Bockshornklee, Trigonella foenum graecum L., ganze Samen zum Keimen"

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1529 kj
Brennwert kcal	363 kcal
Fett	6.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	48.3 g
davon Zucker	24.2 g
Ballaststoffe	10.0 g
Eiweiß	23.0 g
Salz	0.18 g