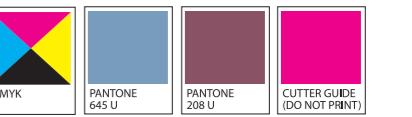


# COPYRIGHT

These drawings are the intellectual property of Rayware Ltd. and should not be reproduced without the express permission of Rayware Ltd.



**BRAND:** KILNER  
**RANGE:**  
**PRODUCT:** SPROUTING SET LEAFLET  
**ITEM CODE:** 0025.082  
**DIMENSIONS:**  
**VERSION:** 01  
**DATE CREATED:** 24.05.23  
**CREATED BY:** ANN  
**DATE MODIFIED:**  
**MODIFIED BY:**

**APPROVED BY BRAND MANAGER:**  
FRAN

**ARTWORK SENT:** 24.05.23

**SENT BY:** ANN

**SENT VIA:** FINISHED ARTWORK

**NOTE TO SUPPLIERS / PRINTERS:**  
PLEASE INFORM THE RAYWARE GROUP OF ANY AMENDS MADE TO THE CUTTER GUIDE / ARTWORK.

**Use Instructions**

Before use, ensure the Kilner® Sprouting Set is thoroughly cleaned along with all surfaces and other equipment that will come into contact with the sprouts.

Wash hands thoroughly each time you handle the seeds and equipment.

**Preparation of seeds or pulses**

Soak the seeds or pulses for 15 minutes in undiluted vinegar before starting the sprouting process, this will kill any harmful bacteria. Rinse using cold distilled water for a minute after soaking.

**Sprouting set instructions**

- After following the preparation advice above place your chosen seeds/pulses into the glass jar (approximately 1-2 tablespoons) and add enough distilled water to fill around ¼ of the jar. Skim off and dispose of any floating seeds or husks. Screw on lid.
- Leave to soak in a dark environment at room temperature for approximately 12 hours (soaking times will vary depending on the seeds/pulses used).
- When soaking is finish remove the jar lid and insert the mesh attachment with silicone ring into the top of the jar. Hold the attachment in place and tip over a sink to drain away the water.

**Hinweise zur Keimung der Samen**

4. Refill with fresh distilled water and drain again to rinse contents. The seeds / pulses should be moist but not wet.

5. Turn the jar with mesh attachment and silicone ring upside down and carefully place into the stoneware base.

6. Make sure the seeds or pulses are spread evenly across the mesh base and on the glass wall of the jar. The mesh base encourages even airflow and allows excess water to drain safely away from the seeds during development.

7. Leave the set in a dark place for the sprouting process to begin at an ideal temperature of 20°C. The contents now need to be rinsed and drained 2-3 times a day until the sprouts are ready to consume.

8. Sprouting time can take between 1-6 days depending on the type of seed/pulse. Refer to our enclosed chart and food producers guidance.

9. Once ready give the sprouts a final rinse and remove from the jar to dry them off. They can be consumed straight away or stored back in the cleaned jar in a fridge for a maximum of 4 days. Discard the whole batch if mould forms.

What is the white "fluff" on my sprouts?

It is a part of the plant structure called the cilia and is a natural and harmless part of the sprout sometimes mistaken for mould. It is fuzzy, only located on the root, odourless and dry to touch. It is a sign that the sprout required more water so a rinsing cycle is advised.

**FAQ's**

**How much raw seed/pulse should I use in my Kilner® Sprouting Set?**

As an approximate guide 1-2 tablespoons of the raw seeds or pulse should be used for each round of sprouting in the Kilner® Sprouting Set. The raw product will expand considerably during the sprouting process but exactly how much will depend on the type used so always check the specific recommendations to avoid overcrowding in the jar.

**When are my sprouts ready?**

The sprouts are ready to eat once they have reached 1.5cm long dependent on personal preference and the type of seed or pulse being sprouted.

**Why is mould forming on my sprouts?**

This can happen when the sprouts are wet or the environment they are left in is too humid. Check that the mesh insert is positioned correctly and there is no blockages preventing excess water draining away. Do not place in humid conditions. Check developing sprouts regularly to ensure that mould is not forming. Discard the whole batch if mould forms.

**What is the white "fluff" on my sprouts?**

We advise that you eat your sprouts as quickly as possible once they are ready to enjoy maximum freshness and crunch! However, they can be stored in a clean container in the fridge for up to 4 days (an airtight container may reduce the storage time). Sprouts should never be stored wet. Never eat sprouts that are browning, discoloured or slimy in texture.

**Do I need to use distilled water?**

For best results we advise using distilled water as impurities found in non-distilled water can effect the flavour of your sprouts.

**How long can I store my sprouts?**

We advise that you eat your sprouts as quickly as possible once they are ready to enjoy maximum freshness and crunch! However, they can be stored in a clean container in the fridge for up to 4 days (an airtight container may reduce the storage time). Sprouts should never be stored wet. Never eat sprouts that are browning, discoloured or slimy in texture.

**Are all seeds or pulses suitable for sprouting?**

No, there are some seeds and pulses that should not be sprouted. Kidney beans, tomato, pear, apple and citrus fruit seeds contain toxins and are not suitable to use to name a few.

**Do I need to buy specialist sprouting seeds?**

We recommend that you only use seeds or pulses that are specifically intended for sprouting as they will have been prepared specifically to help reduce the risk of harmful bacteria forming and ensure the best end results.

**Do I need to use distilled water?**

For best results we advise using distilled water as impurities found in non-distilled water can effect the flavour of your sprouts.

**How long can I store my sprouts?**

We advise that you eat your sprouts as quickly as possible once they are ready to enjoy maximum freshness and crunch! However, they can be stored in a clean container in the fridge for up to 4 days (an airtight container may reduce the storage time). Sprouts should never be stored wet. Never eat sprouts that are browning, discoloured or slimy in texture.

**Crunchy sprouts and apple salad with a zingy lemon dressing.**

**Knackiges Sprossen- und Apfelsalat mit würzigem Zitronendressing**

**Gebrauchsanweisung**

Vor Gebrauch stellen Sie sicher, dass das Kilner® Sprossen - Set gründlich gereinigt wurde, einschließlich aller Oberflächen und anderer Geräte, die mit den Sprossen in Kontakt kommen.

Reinigen Sie Ihre Hände jedes Mal gründlich, wenn Sie mit dem Saatgut und den Werkzeugen arbeiten.

**Aufbereitung von Saatgut oder Hülsenfrüchten**

Vor Beginn der Keimung sollten die Samen oder Hülsenfrüchte 15 Minuten lang in unverdünntem Essig eingeweicht werden, um alle schädlichen Bakterien zu beseitigen. Nach dem Einweichen eine Minute lang mit kaltem destilliertem Wasser abwaschen.

**Anleitung für das Sprossen-Set**

- Wenn Sie die vorstehenden Ratschläge zur Vorbereitung berücksichtigt haben, geben Sie die ausgewählten Samen/Hülsenfrüchte in das Glasgefäß (etwa 1-2 Eßlöffel) und fügen Sie so viel destilliertes Wasser hinzu, dass das Glas zu etwa ¾ gefüllt ist. Alle schwimmenden Samen oder Schalen sollten abgeschöpft und entsorgt werden. Schrauben Sie den Deckel auf.
- Lassen Sie die Samen an einem dunklen Ort bei Raumtemperatur etwa 12 Stunden lang einweichen (die Einweichzeit hängt von den verwendeten Samen/Hülsenfrüchten ab).
- Sobald das Einweichen abgeschlossen ist, nehmen Sie den Deckel des Gefäßes ab und setzen Sie den Siebaufsatzen oben in das Gefäß ein. Halten Sie den Siebaufsatzen fest und kippen Sie das Gefäß über ein Waschbecken um, damit das Wasser abfließen kann.
- Füllen Sie das Gefäß mit frischem destilliertem Wasser auf und lassen Sie es erneut ablaufen, um den Inhalt durchzuspülen. Die Samen / Hülsenfrüchte sollten feucht, aber nicht nass sein.
- Stellen Sie das Gefäß mit dem Siebaufsatzen auf den Kopf und setzen Sie es auf den Steingutboden, so dass es gut auf dem Silikonring aufliegt.
- Achten Sie darauf, dass die Samen oder Hülsenfrüchte auf dem Sieboden und an der Glasswand des Gefäßes gleichmäßig verteilt sind. Der Sieboden fördert eine gleichmäßige Luftzirkulation und lässt überschüssiges Wasser während der Keimung ungehindert von den Samen abfließen.
- Lassen Sie das Set an einem dunklen Ort stehen, damit der Keimungsprozess bei der optimalen Temperatur von 20 °C in Gang gesetzt wird. Der Inhalt muss nun 2-3 Mal täglich gespült und abgetropft werden, bis die Sprossen genussfertig sind.
- Je nach Art des Samens bzw. der Hülsenfrucht kann die Keimung zwischen 1 und 6 Tagen dauern. Weitere Informationen finden Sie in der beigefügten Tabelle und in den Hinweisen der Lebensmittelhersteller.

**Other products you may like**

Kilner® Mash and Store Set

Kilner® Seasoning Grinder Set

**Muss ich dafür spezielles Keimsaatgut kaufen?**

Wir empfehlen ausschließlich Samen oder Hülsenfrüchte zu verwenden, die speziell für die Keimung vorgesehen sind, da diese gezielt aufbereitet wurden, um das Risiko der Bildung von schädlichen Bakterien zu verringern und somit die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Ist die Verwendung von destilliertem Wasser notwendig?**

Um beste Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir die Verwendung von destilliertem Wasser, da die Verunreinigungen im Wasser, das nicht destilliert wurde, den Geschmack der Sprossen beeinträchtigen können.

**Wie lange kann ich meine Sprossen aufbewahren?**

Sie sollten Ihre Sprossen so schnell wie möglich verzehren, wenn sie fertig sind, um ein Höchstmaß an Frische und Biss zu genießen! Allerdings können die Sprossen in einem sauberen Behälter im Kühlenschrank bis zu 4 Tage aufbewahrt werden (ein luftdichter Behälter kann die Lagerzeit verkürzen). Sprossen sollten niemals feucht gelagert werden. Verzehren Sie niemals Sprossen, die bereits braun anlaufen, verfärbt sind oder eine schleimige Konsistenz aufweisen.

**Crunchy sprouts and apple salad with a zingy lemon dressing.**

**Knackiges Sprossen- und Apfelsalat mit würzigem Zitronendressing**

**Zutaten**

|          |   |  |
|----------|---|--|
| Salat    | • 4 rote Äpfel, in streichholzdüne Scheiben geschnitten | • 30g frische Minze, fein gehackt      |
|          | • Juice of half a lemon                                 | • 2 große Handvoll Erbsensprossen      |
|          | • 25g flaked almonds.                                   | • 1 Handvoll Alfalfa-Sprossen          |
| Dressing | • 1 medium cucumber, diced.                             | • 1 mittelgroße Salatgurke, gewürfelt  |
|          | • 60 ml fresh lemon juice                               | • Teelöffel Dijon-Senf                 |
|          | • 70ml Extra-virgin olive oil                           | • Honig oder Ahornsirup nach Geschmack |

**Method**

1. Use the Kilner® Sprouting Set to make alfalfa sprouts (5-6 days development) and pea shoots (2-3 days development).
2. In a small bowl, combine the lemon dressing ingredients, season and add honey or maple syrup to taste then set aside.
3. Add the apples and lemon juice to a large bowl and mix, ensuring the juice coats the apple, this prevents it discolouring. Add the chopped cucumber, almonds, mint and half the salad dressing and mix.
4. Arrange the pea shoots at the bottom of a large salad bowl. Spoon the apple salad mixture on top, then finish with the alfalfa sprouts and extra dressing to taste.

**Sprouted Hummus**

**Zutaten**

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| • 1 large handful of chickpea sprouts | • 1 teaspoon salt              |
| • 3 tablespoons tahini                | • 125ml extra virgin olive oil |
| • 2 cloves garlic                     | • 125ml water                  |
| • 3 tablespoons lemon juice           |                                |

**Method**

1. Use the Kilner® Sprouting Set to make a large handful of Chickpea sprouts. Chickpea sprouts will take approximately 2 days to develop.
2. Rinse and dry the chickpea sprouts and then set a teaspoon full to the side. Use a steamer or pressure cooker to cook the remaining sprouts for 15 minutes.
3. Prepare the rest of the ingredients and put them into a blender. Add the sprouts too once they are cooked.
4. Blend until the texture is smooth.
5. Transfer into a serving bowl and sprinkle with the remaining teaspoon of sprouts and a drizzle of olive oil. Serve and enjoy, or store for up to 3 days in the fridge.

**Hummus mit Sprossen**

**Zutaten**

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| • 1 große Handvoll Kichererbensprossen | • 1 Teelöffel Salz              |
| • 3 Eßlöffel Tahini                    | • 125 ml natives Olivenöl Extra |
| • 2 Knoblauchzehen                     | • 125 ml Wasser                 |
| • 3 Eßlöffel Zitronensaft              |                                 |

**Zubereitung**

1. Verwenden Sie das Kilner® Sprossen-Set, um eine große Handvoll Kichererbensprossen zu ziehen. Kichererbensprossen brauchen etwa 2 Tage, um sich zu entfalten.
2. Die Kichererbensprossen abspülen und abtrocknen und danach einen Teelöffel voll beiseite stellen. Die restlichen Sprossen in einem Dampfgarer oder Schnellkochtopf 15 Minuten lang dünsten.
3. Die anderen Zutaten vorbereiten und in einen Blender füllen. Die Sprossen ebenfalls hinzufügen, sobald sie gar sind.
4. Pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
5. Anschließend in eine Servierschüssel umfüllen und mit dem restlichen Teelöffel Sprossen und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Servieren und genießen, ansonsten bis zu 3 Tage im Kühlenschrank aufzubewahren.