**Blogbeitrag Phytoniq.com**

**Microgreens – der gesunde Food-Trend**

**Sie sind in aller Munde, die kleinen grünen Pflänzchen mit hochpotenten Wirkstoffen. Und das zurecht, denn Microgreens enthalten im Gegensatz zu ausgewachsenem Gemüse, wissenschaftlich belegt\*, mehr Vitamin A, B6 und C, punkten mit einem durchschnittlich hohen Mineral- und Nährstoffgehalt und sind reich an essentiellen Enzymen und Antioxidantien.**

Beim ersten Genuss der Power-Pflänzchen fällt einem zudem sofort der konzentrierte, intensive Geschmack im Vergleich zu reifem Gemüse auf. So schmeckt Rettich aromatisch scharf und Karotte würzig-süß. Daher lassen sich Microgreens perfekt in den gesunden Alltag integrieren. Sie schmecken sowohl mit Früchten gemixt in Smoothies als auch in Suppen, zu Salaten und als Garnierung süßer und pikanter Speisen. Ein weiterer Plus-Punkt; Microgreens sind besonders leicht verdaulich, denn Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sind in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt. Die enthaltenen Proteine sind natürlich zu 100 % vegan.

**Must-Know: Short-Facts zu Microgreens:**

* überdurchschnittlich hoher Vitamingehalt (bis zu 40-mal höher gegenüber ausgewachsenen Gemüsepflanzen)
* hohe Nährstoffdichte
* reich an sekundären Pflanzenstoffen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelemente
* hoher Ballaststoffanteil – wirkt sättigend, verbessert die Verdauung und kurbelt die Fettverbrennung an
* enthalten wertvolles veganes Protein

**Zurecht sind Microgreens das neue Superfood**.