



Copyright © 2025 Anna Krüger
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	10
WAS IST EIN DAMPFENTSAFTER?.....	11
TEILE DES ENTSAFTERS.....	12
SICHERHEITSTIPPS.....	13
WAS BRAUCHT MAN ZUM ENTSAFTEN?.....	14
TIPPS & TRICKS.....	15
WAS IST EINE SAFTFASTENKUR?.....	16
EIN TYPISCHER SAFT-DIÄTPLAN.....	18



KAPITEL 1 - FRUCHTSÄFTE

KLASSISCHER APFELSAFT.....	21
BIRNENNEKTAR-SAFT.....	21
TRAUBENSAFT.....	22
GEMISCHTE BEEREN-SAFT.....	22
ERDBEER-ZITRONEN-SAFT.....	22
PFIRSICH-PARADIES-SAFT.....	23
KIRSCH-CRUSH-SAFT.....	23
WASSERMELONEN-SAFT.....	23
TROPISCHER MANGO-ANANAS-SAFT.....	24
MAULBEER-ZITRONEN-SAFT.....	24
BLAUBEER-SAFT.....	24
CRANBERRY-GRANATAPFEL-SAFT.....	25



HIMBEER-LIMETTEN-SAFT.....	25
PFLAUMEN-BASILIKUM-SAFT.....	25
KIWI-GRÜNER-APFEL-SAFT.....	26
APRIKOSEN-SAFT.....	26
ORANGEN-INGWER-SAFT.....	26



KAPITEL 2 - GEMÜSESÄFTE

KLASSISCHER TOMATENSAFT.....	28
GURKEN-MINZE-ERFRISCHUNG.....	28
ROTE-BETE-KAROTTEN-MIX.....	28
SPINAT-SELLERIE-GRÜNSAFT.....	29
SÜSSMAIS-SAFT.....	29
KÜRBIS-GEWÜRZ-SAFT.....	29
ROTE PAPRIKA-KNOBLAUCH-SAFT.....	30
KAROTTEN-INGWER-SAFT.....	30
BROKKOLI-GRÜNKOHL-BOOSTER.....	30
ZUCCHINI-KORIANDER-SAFT.....	31
KRÄUTER-GEMÜSE-MIX.....	31
WÜRZIGES RETTICH-RÜBEN-TONIKUM.....	31

KAPITEL 3 - MARMELADEN

KLASSISCHE ERDBEERMARMELADE.....	33
BLAUBEER-MARMELADE.....	33
HIMBEER-ZITRONEN-MARMELADE.....	34
BROMBEER-THYMIAN-MARMELADE.....	34
PFIRSICH-VANILLE-MARMELADE.....	35
APRIKOSEN-INGWER-MARMELADE.....	35





TRAUBEN-MARMELADE.....	36
APFEL-ZIMT-MARMELADE.....	37
FEIGEN-HONIG-AUFSTRICH.....	37
BEEREN-MARMELADE-MIX.....	38
KIRSCH-VANILLE-MARMELADE.....	39
MAULBEER-BASILIKUM-MARMELADE.....	39
PFLAUMEN-KARDAMOM-MARMELADE.....	40
ANANAS-LIMETTEN-MARMELADE.....	40
CRANBERRY-GEWÜRZ-MARMELADE.....	41
ORANGENMARMELADE.....	41
RHABARBER-ERDBEER-MARMELADE.....	42
BIRNEN-MUSKATNUSS-MARMELADE.....	43
KIWI-ANANAS-MARMELADE.....	43
MANGO-CHILI-MARMELADE.....	44

KAPITEL 4 - WEIN & APFELWEIN

APFELWEIN KLASSISCH.....	46
BIRNENWEIN.....	46
TRAUBENWEIN.....	47
BEEREN-ROSA-WEIN.....	47
HIMBEER-ZITRONEN-WEIN.....	48
PFLAUMENWEIN.....	48
PFIRSICHWEIN.....	49
TROPISCHER ANANASWEIN.....	49
MAULBEER-WEIN.....	50
BROMBEER-WEIN.....	51



APFEL-CRANBERRY-WEIN.....	51
KIRSCHLIKÖRWEIN.....	52
ERDBEER-DELIGHT-WEIN.....	52
GEWÜRZTER BIRNENMOST.....	53
BASIS FÜR ZITRONEN-SANGRIA.....	54



KAPITEL 5 - KONSERVIEREN

TOMATENBASIS FÜR SUPPEN UND SAUCEN.....	56
PAPRIKA-BASIS.....	56
APFEL-BIRNEN-BASIS FÜR BACKWAREN.....	57
BEERENMISCHUNG FÜR DESSERTS.....	57
HERZHAFT GEMÜSEBASIS FÜR EINTÖPFE.....	58
KÜRBISGEWÜRZBASIS.....	58
SÜSSMAIS-BASIS.....	59
BEEREN-SIRUP FÜR PFANNKUCHEN.....	60
KNOBLAUCH-TOMATEN-BASIS FÜR SALSAS.....	61
ROTE-BETE-SELLERIE-BASIS.....	62
GRÜNE SAFTBASIS FÜR SUPPEN.....	62
CRANBERRY-SAUCE-BASIS.....	63
ZITRUSGEWÜRZBASIS FÜR MARINADEN.....	63
PFLAUMENSAUCE.....	64
KAROTTEN-INGWER-BASIS.....	64
GURKEN-MINZE-BASIS.....	65

KAPITEL 6 - SIRUPE & FRUCHTSAUCEN

APFEL-ZIMT-SIRUP.....	67
BLAUBEERSIRUP.....	67
HIMBEERSIRUP.....	68
BROMBEER-MINZ-SIRUP.....	68
PFLAUMENSAUCE FÜR FLEISCHGERICHTE.....	69
CRANBERRY-ORANGEN-SIRUP.....	69
PFIRSICH-MELBA-SAUCE.....	70
ERDBEER-LAVENDEL-SIRUP.....	70
MANGO-LIMETTEN-SIRUP.....	71
APRIKOSEN-ORANGEN-SAUCE.....	71
KIRSCH-VANILLE-SIRUP.....	72
HOLUNDERSIRUP.....	72
MAULBEER-THYMIAN-SAUCE.....	73
GEWÜRZTER BIRNENSIRUP.....	74
ZITRONEN-BLAUBEER-SAUCE.....	75
HIBISKUS-ERDBEER-SIRUP.....	75
ANANAS-KOKOSNUSS-SAUCE.....	76
GEMISCHTE BEEREN-SIRUP.....	76
RHABARBER-ROSEN-SIRUP.....	77
ZITRUS-INGWER-SIRUP.....	78



KAPITEL 7 - SÄFTE (OHNE DAMPF)

GRANATAPFEL-ORANGEN-ANANASSAFT.....	80
ORANGEN-BANANEN-PAK-CHOI-SAFT.....	80
GREEN-JUICY-SAFT.....	80
LIMONADEN-BEEREN-SAFT.....	81

ZITRONEN-KAROTTEN-ORANGENSAFT.....	82
GRAPEFRUIT-KAROTTEN-INGWERSAFT.....	82
ZITRONEN-BIRNEN-ORANGENSAFT.....	82
ROTE-BETE-MIX-SAFT	83



KAPITEL 8 - MAHLZEIT-SMOOTHIES

GRÜNER-SMOOTHIE.....	85
KALIUM-PUNSCH-SMOOTHIE.....	85
STEINFRUCHT-SMOOTHIE.....	85
KAROTTENKUCHEN-SMOOTHIE.....	86
AVOCADO-UND GRÜNKOHL-SMOOTHIE.....	86
ERDBEER-BANANEN-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE...	87

KAPITEL 9 - DETOX-SÄFTE

KAROTTEN-APFEL-INGWER-SAFT.....	89
GESUNDER GRÜNER DETOX-SAFT.....	89
ROTE-BETE-DETOX-SAFT.....	89
GOLDEN-GREEN-SAFT.....	90
LÖWENZAHN-SAFT.....	90
GRÜNER FENCHEL-SAFT.....	90



KAPITEL 10 - GEMÜSESÄFTE

KAROTTEN-GURKEN-SELLERIE-APFELSAFT.....	92
TOMATEN-KAROTTEN-APFELSAFT.....	92
BROKKOLI-KAROTTEN-ROTE BETE SAFT.....	92
GEMISCHTER GRÜNER SAFT.....	93
SPINAT-APFEL-ZITRONE-MIX.....	93

KAPITEL 11 - ANTIAGING-SÄFTE

ORANGEN-KAROTTENSAFT.....	95
SPEZIAL-SAFT.....	95
ARTISCHOCKEN-SPINAT-SAFT.....	95
SÜSSKARTOFFEL-CANTALOUPE-SAFT.....	96
GUTE-LAUNE-SAFT.....	96
KÜRBIS-MÖHREN-SAFT.....	96
SÜSSKARTOFFEL-RÜBENSAFT.....	97
VEGGIE-BOOSTER.....	97
GRÜNER-APFEL-TRAUBEN-SAFT.....	97
HEILENDER SCHARFER-SAFT.....	98
GAZPACHO-SAFT.....	98
MUSKELKATER-SAFT.....	98
EINFACHER INGWER-TEE.....	99
INGWER-APFEL-SAFT.....	99
GRÜNER-KAROTTEN-SAFT.....	99
VEGGIE-DELIGHT-SAFT.....	100
SPINAT-KNOBLAUCH-SAFT.....	100
ANTI-OX-SAFT.....	100



BONUS: DESSERT-SAUCEN

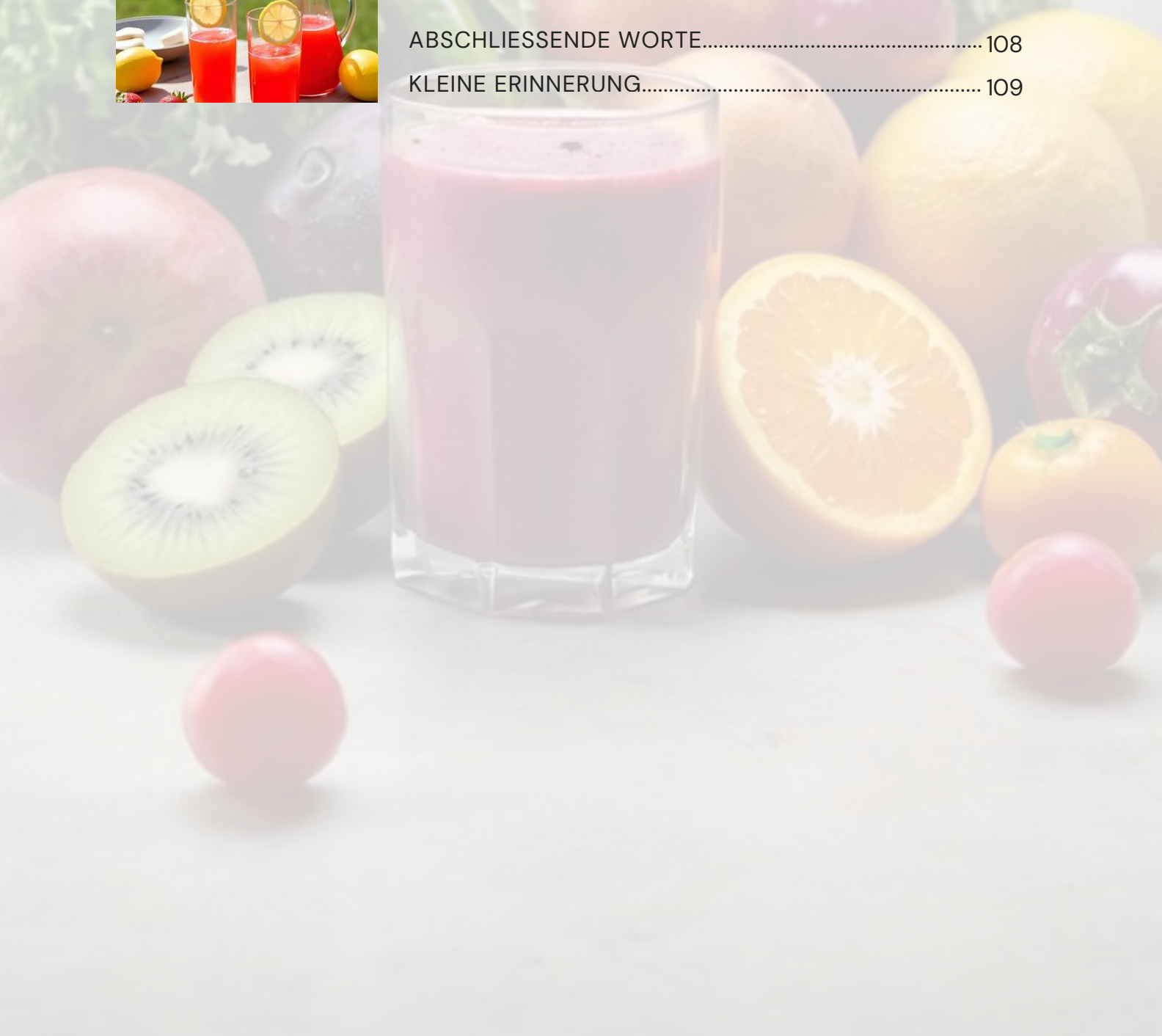
VANILLESOSSE.....	102
ERDBEERSOSSE.....	102
HIMBEERSOSSE.....	103
SCHOKOLADENSAUCE.....	103

KARAMELLSAUCE.....	104
KÄSESOSSE.....	104
BROMBEERSAUCE.....	105
MANDELBUTTER-FRUCHTDIP.....	105
ERDNUSS-SAUCE.....	106
ZITRONIGES DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	106
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	107
PFIRSICH-SALSA.....	107



ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	108
KLEINE ERINNERUNG.....	109



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Dampfentsafter Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Als jemand, der es liebt, saisonales Obst und Gemüse optimal zu nutzen, habe ich festgestellt, dass das Dampfentsaften eine der einfachsten und befriedigendsten Methoden zur Konservierung frischer Produkte ist. Im Laufe der Zeit ist es zu meinem Lieblingswerkzeug geworden, nicht nur für die Herstellung von Saft, sondern auch für die Zubereitung einer Reihe köstlicher Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Sirupe und sogar hausgemachtem Wein.

In diesem Buch habe ich die Rezepte in Abschnitte unterteilt, die alles von frischen Obst- und Gemüsesäften bis hin zu Grundlagen für die Winterkonservierung abdecken, sodass Sie ganz einfach das perfekte Rezept für alles finden, was Sie zubereiten möchten.

Also, ohne weitere Umschweife, lassen Sie uns eintauchen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

WAS IST EIN DAMPFENTSAFTER?

Ein Dampfentsafter ist ein Küchengerät, mit dem mithilfe von Dampf Saft aus Obst und Gemüse gewonnen wird. Im Gegensatz zu herkömmlichen Entsaftern, die die Zutaten zerkleinern oder pressen, verwenden Dampfentsafter Hitze und Dampf, um den Saft schonend zu extrahieren, wodurch mehr vom natürlichen Geschmack und den Nährstoffen der Früchte erhalten bleiben. Bei diesem Verfahren wird Wasser in einer unteren Kammer erhitzt, wodurch Dampf entsteht, der durch den mittleren Teil mit den Zutaten aufsteigt. Der Saft tropft in eine Auffangkammer, aus der er leicht ausgegossen werden kann. Diese Methode ist besonders beliebt für die Herstellung großer Mengen Saft zur Konservierung oder zur Herstellung von Sirup, Gelees und Saucen.

Vorteile des Dampfentsaftens

Das Dampfentsaften bietet gegenüber anderen Entsaftungsmethoden mehrere Vorteile:

- 1. Erhalt der Nährstoffe:** Obwohl dabei Hitze zum Einsatz kommt, bleiben durch den Dampfprozess wichtige Vitamine und Mineralstoffe erhalten.
- 2. Hohe Saftausbeute:** Dampfentsafter können Saft effizient extrahieren und produzieren oft mehr Saft als herkömmliche Entsafter aus der gleichen Menge Obst.
- 3. Vielseitigkeit:** Neben der Saftherstellung können Dampfentsafter auch zur Herstellung von Gelees, Sirupen und sogar gedünstetem Gemüse verwendet werden.
- 4. Konservierungsfähig:** Mit Dampf extrahierter Saft eignet sich ideal zum Einmachen oder zur Langzeitlagerung, da er bereits während des Entsaftungsprozesses erhitzt und pasteurisiert wird.



Teile des Entsafters



Ein typischer Dampfentsafter besteht aus drei Hauptkomponenten:

1. Wasserbehälter (unterer Topf):

Hier wird das Wasser eingefüllt, das erhitzt wird, um Dampf zu erzeugen.

2. Saftbehälter (mittlerer Topf):

In diesem Teil wird der aus den gedämpften Früchten oder Gemüsesorten gewonnene Saft aufgefangen. Er verfügt in der Regel über einen Auslauf oder einen Schlauch, um den Saft leicht ablaufen zu lassen.

3. Dampfkorb (oberer Topf):

Hier wird das Obst/Gemüse platziert. Wenn der Dampf durch die Löcher aufsteigt, erhitzt er die Früchte, wodurch sie ihren Saft abgeben. Viele Dampfentsafter verfügen außerdem über zusätzliche Komponenten wie einen Deckel, Schlauchklemmen oder Silikonschläuche zum Absaugen des Saftes. All diese Teile arbeiten zusammen, um ein nahtloses Entsaftungserlebnis zu schaffen.



Sicherheits- tipps

Obwohl Dampfentsafter relativ einfach zu bedienen sind, müssen einige Sicherheitsvorkehrungen beachtet werden, um Verbrennungen und Unfälle zu vermeiden:

1. Vorsicht beim Umgang: Das gesamte Gerät wird während des Gebrauchs heiß. Verwenden Sie beim Umgang mit dem Entsafter immer Ofenhandschuhe oder hitzebeständige Handschuhe.

2. Vorsicht vor Dampf: Dampf kann schwere Verbrennungen verursachen. Stellen Sie daher sicher, dass der Entsafter ordnungsgemäß verschlossen ist, und vermeiden Sie es, den Deckel während des Betriebs zu öffnen.

3. Wasserstand überprüfen: Achten Sie immer darauf, dass sich genügend Wasser im unteren Behälter befindet, um Dampf zu erzeugen. Wenn das Wasser ausgeht, kann der Topf überhitzen oder beschädigt werden.

4. Entsperren Sie den Entsafter sicher: Verwenden Sie den Dampfentsafter auf einer ebenen, stabilen Oberfläche, entfernt vom Rand der Arbeitsplatte, um ein Umkippen zu verhindern.

5. Kinder fernhalten: Aufgrund der hohen Hitze und des heißen Dampfes sollten Kinder und Haustiere während des Betriebs des Entsafters einen sicheren Abstand einhalten.

6. Für ausreichende Belüftung sorgen: Bei längerem Entsaften kann viel Dampf entstehen. Sorgen Sie daher für eine ausreichende Belüftung in Ihrer Küche, um eine übermäßige Luftfeuchtigkeit zu vermeiden.

Was braucht man zum Entsaften?



Um mit dem Dampfentsaften die besten Ergebnisse zu erzielen, benötigen Sie einige wichtige Werkzeuge und Geräte:

1. Dampfentsafter: Das wichtigste Werkzeug, erhältlich in verschiedenen Größen und Materialien, darunter Edelstahl und Aluminium. Wählen Sie eine Größe, die der Menge an Saft entspricht, die Sie herstellen möchten.

2. Wärmequelle: Ein Herd um den erforderlichen Dampf zu erzeugen. Einige elektrische Dampfentsafter verfügen über integrierte Heizelemente.

3. Scharfes Messer: Zum Vorbereiten und Schneiden von Obst und Gemüse in handliche Stücke.

4. Saftbehälter: Sterilisierte Flaschen oder Gläser zur Aufbewahrung des frisch gepressten Saftes, insbesondere wenn Sie ihn einmachen oder konservieren möchten.

5. Trichter: Um das Umfüllen des Saftes in die Vorratsbehälter zu erleichtern und sauber zu gestalten.

6. Thermometer: Nützlich, um die Temperatur des Saftes zu überprüfen, wenn Sie ihn für eine langfristige Lagerung konservieren möchten.

7. Sieb oder Käsetuch: Wenn Sie den Saft für eine klarere Konsistenz abseihen möchten.

8. Silikon- oder Holzlöffel: Nichtmetallische Löffel zum Umrühren und Handhaben heißer Produkte, ohne das Innere des Entsafters zu zerkratzen.

Tipps & Tricks

Die Qualität Ihres Saftes hängt weitgehend von der Qualität der verwendeten Produkte ab. Hier sind einige Tipps für die Auswahl der besten Obst- und Gemüsesorten für die Dampfentsaftung:

1. Wählen Sie reife Früchte: Vollreife Früchte liefern mehr Saft und haben einen natürlich süßeren Geschmack, wodurch Ihr Saft besser schmeckt. Unreife Früchte können zu sauer sein oder weniger Saft enthalten.

2. Vermeiden Sie überreife Produkte: Sie möchten zwar reife Früchte, aber zu weiche oder verdorbene Früchte können den Geschmack und die Sicherheit Ihres Saftes beeinträchtigen.

3. Verwenden Sie nach Möglichkeit Bio-Produkte: Bio-Obst und -Gemüse ist frei von synthetischen Pestiziden, was besonders wichtig ist, wenn Sie die ganze Frucht einschließlich Schale und Haut verwenden.

4. Wählen Sie saisonale Produkte: Saisonale Produkte sind in der Regel frischer, geschmackvoller und oft günstiger. Recherchieren Sie, welche Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben, um die besten Angebote zu finden.

5. Waschen Sie die Produkte gründlich: Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Entsaften immer gründlich, auch wenn Sie Bio-Produkte verwenden. So entfernen Sie Schmutz, Bakterien und Pestizidrückstände.

6. Kombinieren Sie verschiedene Sorten: Experimentieren Sie mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, um einzigartige Geschmackskombinationen zu kreieren. Äpfel, Beeren, Trauben und Birnen eignen sich hervorragend zum Entsaften.

Was ist eine Saftfastenkur?

Bei einer Saftfastenkur werden über einen kurzen Zeitraum – in der Regel zwischen einem und drei Tagen – ausschließlich Gemüse- und Fruchtsäfte konsumiert. Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, und durch das Entsaften werden diese Nährstoffe leichter verdaulich.

Es wird angenommen, dass das Entsaften dem Körper heilende Nährstoffe zuführt und ihn gleichzeitig von Giftstoffen und Abfallprodukten befreit. Eine Saftfastenkur bedeutet, dass Sie während dieses Zeitraums nur diese Säfte trinken und auf feste Nahrung verzichten.

Entgiftungs-Säfte reinigen den Körper, obwohl Sie bei einigen Programmen auch Honig oder Joghurt zu den Säften hinzufügen können. Während der Diät können Sie so viel Wasser trinken, wie Sie möchten, aber Sie müssen auf Kaffee, Tee und Alkohol verzichten.

Ist eine Saftkur gut oder schlecht?

Es gibt widersprüchliche Meinungen darüber, ob eine Saftdiät tatsächlich Vorteile hat.

Die meisten Menschen nehmen mit ihrer Ernährung allein nicht genügend Nährstoffe zu sich, daher kann das Trinken von Säften eine bequeme Möglichkeit sein, mehr Obst und Gemüse in die Ernährung zu integrieren.

Eine Auswertung verschiedener Studien ergab, dass der Verzehr von Saft aus frischem Obst und Gemüse den Gehalt an Folsäure und Antioxidantien, darunter Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin E, verbessert.

Wenn Sie jedoch länger als ein paar Tage eine Saftfastenkur machen, ist es unwahrscheinlich, dass diese Ihren gesamten Nährstoffbedarf deckt.



Diese Säfte enthalten nicht alle Ballaststoffe, die in ganzen Früchten und Gemüsesorten enthalten sind, und möglicherweise nehmen Sie auch nicht die empfohlene Tagesmenge an Proteinen zu sich.

Während der Entgiftungskur fühlen Sie sich möglicherweise nicht besonders gut, da sich Ihr Körper an die begrenzte Kalorienzufuhr gewöhnen muss. Sie sollten daher Ihr Trainingsprogramm reduzieren, um Energie zu sparen.

Versuchen Sie außerdem, sich ausreichend auszuruhen, indem Sie früh zu Bett gehen und, wenn möglich, mittags ein Nickerchen machen.

Ein typischer Saft-Diätplan

Wenn Sie bereit sind, eine Saftfastenkur auszuprobieren, haben wir diesen einfachen Saft-Entgiftungsplan für eine eintägige Fastenkur zusammengestellt, der leicht zu befolgen ist.

Sie können diesen Plan an den folgenden Tagen wiederholen, wenn Sie eine dreitägige Saftkur ausprobieren möchten.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Säfte roh und biologisch sind, damit Sie wirklich von den Nährstoffen profitieren

Ein typischer Saft-Diätplan

Wenn Sie bereit sind, eine Saftfastenkur auszuprobieren, haben wir hier einen einfachen Saft-Entgiftungsplan für eine eintägige Fastenkur zusammengestellt, der leicht zu befolgen ist. Sie können diesen Plan an den folgenden Tagen wiederholen, wenn Sie eine dreitägige Saftkur ausprobieren möchten. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Säfte roh und biologisch sind, damit Sie wirklich von den Nährstoffen profitieren.

Hier sind einige Rezeptbeispiele für eine Saftkur, die Sie ausprobieren können.

Nach dem Aufwachen

- Warmes Wasser mit einem Spritzer frischem Zitronensaft.

9 Uhr Saft

- Grüner Saft mit Spinat, Sellerie, Grünkohl, Römervalat, Gurke, grünem Apfel und Zitrone.

10.30 Uhr Saft

- Saft mit Karotten, Orangen und Ingwer.

13 Uhr Saft

- Würzige Limonade: Wasser, Zitronen, Cayennepfeffer, Honig oder Agavensirup.

15 Uhr Saft

- Rote-Bete-, Apfel- und Karottensaft: Rote Bete, Karotten, Apfel, Ingwer, Zitronensaft.

17 Uhr Saft

- Ananas-, Apfel- und Minzsaft.

19 Uhr Saft

- Mandelmilch oder Cashewmilch.



Wie Sie Ihren Saft während einer Saftfastenkur zu sich nehmen sollten

Sie sollten Ihren Saft langsam trinken, um die Nährstoffaufnahme zu optimieren, und zwischen den einzelnen Säften einige Stunden warten, wobei Sie den letzten Saft mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen sollten.

Vor und nach Ihrer Saftfastenkur

Da eine Saftfastenkur ziemlich extrem ist, kann sie für den Körper einen kleinen Schock bedeuten. Daher ist es wichtig, dass Sie sich gut darauf vorbereiten.

Beginnen Sie drei bis fünf Tage vor Ihrer Saftfastenkur damit, Lebensmittel wie Kaffee, raffinierten Zucker, Fleisch, Milchprodukte, Weizen und Alkohol nach und nach aus Ihrer Ernährung zu streichen.

Erhöhen Sie außerdem Ihre tägliche Aufnahme von frischem Obst, Gemüse und Flüssigkeiten. Das hilft Ihnen, Heißhungerattacken zu reduzieren.

Nach Beendigung Ihrer Saftfastenkur sollten Sie einige Tage lang leichte Mahlzeiten zu sich nehmen und nach und nach wieder verschiedene Lebensmittel hinzufügen.

Andere Arten der Saftfastenkur

Neben der Saftfastenkur gibt es noch andere Möglichkeiten, mehr Obst- und Gemüsesäfte in Ihre Ernährung zu integrieren.

Sie können Säfte neben festen Lebensmitteln als Teil einer kalorienkontrollierten Ernährung entweder als Snack am Vormittag oder Nachmittag oder als Frühstück zu sich nehmen.

Eine Saftfastenkur kann auch hilfreich sein, um Lebensmittel zu identifizieren und zu eliminieren, auf die Sie allergisch reagieren oder die Sie nicht vertragen.

A glass of yellow fruit juice with a pineapple wedge on the rim, surrounded by more pineapple slices.

FRUCHTSAFT

R E Z E P T E

Klassischer Apfelsaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 10–12 frische Äpfel (beliebige Sorte, vorzugsweise eine Mischung für einen ausgewogenen Geschmack), gewaschen und geviertelt

1. Die geviertelten Äpfel in den Korb des Dampfensafters geben. Die Kerne und Stiele müssen nicht entfernt werden, da sie beim Entsaften herausgefiltert werden.
2. Füllen Sie den Wasserbehälter Ihres Dampfensafters und richten Sie ihn gemäß den Anweisungen des Herstellers ein.
3. Stellen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe und lassen Sie den Dampf etwa 45 Minuten lang den Saft extrahieren, bis der Saft in der Auffangschale eine goldgelbe Farbe angenommen hat.
4. Öffnen Sie anschließend den Auslauf, um Ihre Gläser oder Becher zu füllen. Genießen Sie den Saft sofort oder lassen Sie ihn abkühlen, bevor Sie ihn im Kühlschrank aufbewahren.

Birnennektar-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4-5

ZUTATEN:

- 8–10 reife Birnen (die Sorten Bosc oder Bartlett eignen sich gut), gewaschen und geviertelt

1. Die Birnenviertel in den Korb des Dampfensafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben und leicht zum Kochen bringen.
3. Den Dampfensafter etwa 40 Minuten lang arbeiten lassen. Der Saft nimmt eine süße, goldene Farbe an.
4. Den Auslauf vorsichtig öffnen und den Saft in Gläser oder Krüge füllen.
5. Für einen milderen Geschmack im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Traubensaft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
5-6

ZUTATEN:

- Ca. 1,8 kg frische Trauben (jede Sorte, aber Concord-Trauben eignen sich besonders gut), gewaschen und entrappt

ZUBEREITUNG:

1. Die gereinigten Trauben in den Korb des Entsafters geben und darauf achten, dass sie gleichmäßig verteilt sind.
2. Den Dampfentsafter mit Wasser im Sockel starten und erhitzen, um Dampf zu erzeugen.
3. Lassen Sie den Dampfentsafter etwa 50 Minuten lang Saft extrahieren, oder bis der Saft eine tiefviolette oder rote Farbe annimmt.
4. Gießen Sie den frischen Traubensaft anschließend in Gläser oder Flaschen und genießen Sie ihn gekühlt.

Gemischte Beeren-Saft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-5

ZUTATEN:

- Je 150 g Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren, gewaschen

ZUBEREITUNG:

1. Alle Beeren in den Korb des Dampfentsafters geben.
2. Füllen Sie den Wasserbehälter und stellen Sie den Entsafter auf Dampf.
3. Lassen Sie die Beeren etwa 30 Minuten lang entsaften. Der Saft wird zu einer schönen, dunklen Beerenmischung.
4. Gießen Sie den Saft in einen Krug.
5. Servieren Sie ihn gekühlt, damit er am besten schmeckt.

Erdbeer-Zitronen-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 300 g frische Erdbeeren, gewaschen und entstielt
- 1 Zitrone, geviertelt

ZUBEREITUNG:

1. Erdbeeren und Zitronenstücke in den Korb des Entsafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter des Entsafters geben und den Dampfmodus einschalten.
3. 30 Minuten lang dämpfen. Der Saft erhält eine leuchtende, erfrischende Farbe.
4. Den Saft abgießen und im Kühlschrank kalt stellen, um ein kühles, spritziges Getränk zu erhalten.

Pfirsich-Paradies-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 6–8 reife Pfirsiche, entkernt und geviertelt

ZUBEREITUNG:

1. Die Pfirsichviertel in den Korb des Entsafters geben.
2. Den Saftbehälter mit Wasser füllen, den Entsafter auf Dampf stellen und 40 Minuten lang warten, bis die Pfirsiche entsaftet sind.
3. Den Saft in Gläser füllen und für einen erfrischenden Geschmack einige Stunden im Kühlschrank kühlen.

Kirsch-Crush-Saft



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Kirschen, gewaschen und entkernt

ZUBEREITUNG:

1. Die entkernten Kirschen in den Korb des Dampfsafters geben.
2. Den Wasserbehälter füllen, den Saft器 einschalten und etwa 35 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft in einem Glas auffangen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Wassermelonen-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 1 kg gewürfelte Wassermelone (ohne Kerne)

ZUBEREITUNG:

1. Die Wassermelonenwürfel in den Korb des Entsafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben und 25 Minuten lang dämpfen.
3. Den frischen Saft in einen Krug füllen und gekühlt servieren – ein leichter, erfrischender Genuss.

Notizen:

Tropischer Mango-Ananas-Saft



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4-5

ZUTATEN:

- 2 Mangos, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Ananas, geschält und gewürfelt

ZUBEREITUNG:

1. Mangoscheiben und Ananaswürfel in den Korb des Dampfsafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben, den Dampf einschalten und 35 Minuten lang entsaften.
3. In Gläser füllen und mit Eis servieren, um einen tropischen Geschmack zu erzielen.

Maulbeer-Zitronen-Saft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 560 g frische Maulbeeren, gewaschen

ZUBEREITUNG:

1. Die Maulbeeren in den Korb des Dampfsafters geben.
2. Den Saftbehälter mit Wasser füllen, den Dampf einschalten und 40 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen und vor dem Servieren kühl stellen.

Blaubeer-Saft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g frische Blaubeeren, gewaschen

ZUBEREITUNG:

1. Blaubeeren in den Entsaftungskorb geben.
2. Wasser in den Entsafterbehälter geben, dampfgaren und 30 Minuten lang entsaften.
3. Gekühlt servieren – ein erfrischendes, antioxidantienreiches Getränk.

Cranberry-Granatapfel-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Cranberries und Granatapfelkerne in den Korb des Dampfensafters geben.
2. 40 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen und vor dem Trinken abkühlen lassen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
5

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Cranberries, gewaschen
- 1 großer Granatapfel, entkernt

Himbeer-Limetten-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren und Limette in den Korb des Entsafters geben.
2. 30 Minuten lang dämpfen und den Saft in einen Krug gießen.
3. Kühlen und mit Eis servieren – ein spritziger, erfrischender Genuss.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 375 g frische Himbeeren, gewaschen
- 1 Limette, geviertelt

Pflaumen-Basilikum-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Pflaumen und Basilikum in den Dampfensafterkorb geben.
2. 35 Minuten lang dämpfen.
3. Gekühlt mit einem Basilikumzweig als Garnierung servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 6 Pflaumen, entsteint und halbiert
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter

Kiwi-Grüner-Apfel-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 grüne Äpfel, geviertelt

ZUBEREITUNG:

1. Kiwis und grüne Apfelviertel in den Entsafterkorb geben.
2. 30 Minuten lang dämpfen, den Saft abgießen und kalt servieren.

Aprikosen-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 10 reife Aprikosen, entsteint und halbiert

ZUBEREITUNG:

1. Die Aprikosen in den Korb des Dampfentasters geben.
2. Den Saftbehälter mit Wasser füllen, den Dampf einschalten und 40 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen und vor dem Servieren kühl stellen.

Orangen-Ingwer-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 2 Orangen, geviertelt 1 Zitrone, geviertelt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2,5 cm), in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Orangen, Zitrone und Ingwer in den Korb des Entsafters geben.
2. 20 Minuten lang dämpfen und den Saft in einen Krug gießen.
3. Warm oder kalt servieren – ein wohltuendes Getränk mit Zitrusgeschmack.

A glass of vibrant green vegetable juice sits on a light-colored wooden surface. In the background, a head of broccoli is visible, and another glass of the same juice is partially seen to the right. The scene is brightly lit, creating a fresh and healthy atmosphere.

GEMÜSESAFT

R E Z E P T E

Klassischer Tomatensaft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 10–12 mittelgroße reife Tomaten, gewaschen und geviertelt
- 1 Teelöffel Salz (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie die Tomatenviertel in den Korb Ihres Dampfentsafters. Sie müssen weder Kerne noch Schalen entfernen – diese werden beim Entsaften herausgefiltert.
2. Füllen Sie den Wasserbehälter und schalten Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe.
3. Lassen Sie den Dampfentsafter etwa 35 Minuten lang laufen, bis sich ein reichhaltiger, roter Saft in der Auffangschale bildet.
4. Öffnen Sie vorsichtig den Auslauf, um den Saft in Ihren Behälter zu gießen. Für einen zusätzlichen Geschmack können Sie nach Belieben Salz hinzufügen.
5. Warm oder gekühlt servieren.

Gurken-Minze-Erfrischung



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 große Gurken, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll frische Minzblätter

ZUBEREITUNG:

1. Gurkenscheiben und Minzblätter in den Korb des Entsafters geben.
2. Füllen Sie den Saftbehälter mit Wasser, schalten Sie das Gerät ein und dämpfen Sie die Zutaten etwa 25 Minuten lang.
3. Gießen Sie den Saft in einen Krug und lassen Sie ihn abkühlen. Dieser leichte, erfrischende Saft schmeckt am besten mit Eis serviert.

Rote-Bete-Karotten-Mix



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Rote Beten, gewaschen und geviertelt
- 4 große Karotten, gewaschen und gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Rote-Bete- und Karottenstücke in den Korb des Dampfentsafters geben.
2. Füllen Sie den Saftbehälter mit Wasser, starten Sie den Dampfgarvorgang und lassen Sie den Saft etwa 45 Minuten lang extrahieren.
3. Gießen Sie den Saft ab, lassen Sie ihn abkühlen.

Spinat-Sellerie-Grünsaft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g frischer Spinat, gewaschen
- 4 Selleriestangen, gewaschen und gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Spinat und Sellerie in den Korb des Entsafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben, den Entsafter einschalten und etwa 30 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen, abkühlen lassen und servieren.

Süßmais-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Maiskolben, Körner entfernt

ZUBEREITUNG:

1. Maiskörner in den Korb des Dampfentasters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter füllen, den Entsafter einschalten und 30 Minuten lang dämpfen lassen.
3. Mais-Saft in einen Behälter füllen. Dieser süße, einzigartige Saft kann warm oder kalt genossen werden.

Kürbis-Gewürz-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 kleiner Kürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1/2 Teelöffel Zimt (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die Kürbiswürfel in den Korb des Dampfentasters geben.
2. Wasser in den Behälter geben und den Dampfentaster auf 40 Minuten Dampfgarzeit einstellen.
3. Den Saft ausgießen, nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen und warm oder gekühlt servieren.

Rote Paprika-Knoblauch-Saft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
3

ZUTATEN:

- 3 große rote Paprikaschoten, entkernt und geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält

ZUBEREITUNG:

1. Die Paprikaviertel und Knoblauchzehen in den Korb des Dampfensafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben, den Herd einschalten und etwa 35 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen und als würziges, pikantes Getränk genießen. Am besten gekühlt servieren.

Karotten-Ingwer-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 6 große Karotten, gewaschen und gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2,5 cm), in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Karotten und Ingwer in den Korb des Dampfensafters geben.
2. Wasser in den Saftbehälter geben, 30 Minuten lang dämpfen und entsaften.
3. Den Saft in einen Krug gießen, kühlen und servieren.

Brokkoli-Grünkohl-Booster



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Brokkoliröschen, gewaschen
- Ca. 195 g frische Grünkohlblätter, gewaschen

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli und Grünkohl in den Korb des Dampfensafters geben.
2. Die Basis mit Wasser füllen, das Gerät einschalten und etwa 30 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft in Gläser füllen und servieren.

Zucchini-Koriander-Saft



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Zucchini, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchinischnitten und Korianderblätter in den Korb des Entsafters geben.
2. Wasser in den Saftpressebehälter geben, den Dampf einschalten und 25 Minuten lang entsaften.
3. Den Saft abgießen, abkühlen lassen und den frischen Kräutergeschmack genießen.

Kräuter-Gemüse-Mix



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 große Tomaten, gewaschen und geviertelt
- 1 rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
- Ca. 5 g frische Basilikumblätter
- Ca. 10 g frische Petersilienblätter

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten, rote Paprika, Basilikum und Petersilie in den Korb des Entsafters geben.
2. Den Saftbehälter mit Wasser füllen, den Dampfentsafter einschalten und 40 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen, warm oder kalt servieren und den Geschmack der frischen Kräuter genießen.

Würziges Rettich-Rüben-Tonikum



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 große Rettiche, gewaschen und geviertelt
- 2 mittelgroße Rüben, gewaschen und gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Rettich- und Rübenstücke in den Korb des Dampfentsafters geben.
2. Den Sockel mit Wasser füllen, das Gerät einschalten und etwa 30 Minuten lang dämpfen.
3. Den Saft abgießen, nach Belieben kühlen und dieses würzige, einzigartige Getränk genießen.



MARMELADEN

R E Z E P T E

Klassische Erdbeermarmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Erdbeeren, entstielt und halbiert
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die halbierten Erdbeeren in den Korb Ihres Dampfsafters geben. Den Wasserbehälter füllen und auf Dampfgaren stellen.
2. Dämpfen Sie die Erdbeeren etwa 30 Minuten lang, bis sie weich und saftig sind.
3. Vermengen Sie die gedämpften Erdbeeren, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel. Rühren Sie gut um und lassen Sie die Mischung 10 Minuten lang stehen.
4. Gießen Sie die Mischung in einen Topf und erhitzen Sie sie bei mittlerer Hitze unter Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren, bis die Masse dickflüssig ist.
6. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar.

Blaubeer-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Blaubeeren, gewaschen
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Blaubeeren in den Korb des Dampfsafters geben. Den Wasserbehälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Blaubeeren, den Zucker und den Zitronensaft in einer Rührschüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. Die Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar.

Notizen:

Himbeer-Zitronen-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 500 g frische Himbeeren, gewaschen
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren in den Korb des Dampfensafers geben. Wasser in den Behälter geben und etwa 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Himbeeren, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eindickt.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen, bevor Sie sie im Kühlschrank aufbewahren.

Brombeer-Thymian-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 580 g Brombeeren, gewaschen
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel frische Thymianblätter

ZUBEREITUNG:

1. Die Brombeeren in den Dampfensafterkorb geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Brombeeren, Zucker, Zitronensaft und Thymian in einer Rührschüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Pfirsich-Vanille-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Pfirsiche, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Pfirsiche in den Dampfsafterkorb geben. Den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Pfirsiche, den Zucker, den Zitronensaft und die Vanille in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen, bevor sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Aprikosen-Ingwer-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Aprikosen, entsteint und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Die Aprikosenstücke in den Korb des Dampfsafters geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Aprikosen, den Zucker, den Zitronensaft und den Ingwer in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. Die Mischung in einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Trauben-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Die Trauben in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Trauben, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen, bevor sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ZUTATEN:

- Ca. 400-500 g frische Trauben, gewaschen und entstielt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

Apfel-Zimt-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 500 g frische Äpfel, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Äpfel in den Korb des Dampfensafers geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Äpfel, den Zucker, den Zitronensaft und den Zimt in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Feigen-Honig-Aufstrich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Feigen, entstielt und geviertelt
- Ca. 300 g Honig
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Feigen in den Korb des Dampfensafers geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Feigen, den Honig und den Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis alles gut vermengt ist.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Beeren-Marmelade-Mix



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Alle Beeren in den Korb des Dampfensafters geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Beeren, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Erdbeeren, entstielt
- Ca. 150 g Blaubeeren, gewaschen
- Ca. 120 g Himbeeren, gewaschen
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

Kirsch-Vanille-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Kirschen, entsteint und halbiert
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Die Kirschhälften in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Kirschen, den Zucker, den Zitronensaft und die Vanille in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Maulbeer-Basilikum-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Maulbeeren, gewaschen
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Die Maulbeeren in den Korb des Dampfensafters geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Maulbeeren, Zucker, Zitronensaft und Basilikum in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Pflaumen-Kardamom-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 650 g frische Pflaumen, entsteint und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Die Pflaumenstücke in den Korb des Dampfensafers geben. Den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Pflaumen, den Zucker, den Zitronensaft und den Kardamom in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
4. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Ananas-Limetten-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 650 g frische Ananas, gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- Schale von 1 Limette

ZUBEREITUNG:

1. Die Ananas in den Korb des Dampfensafers geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpfte Ananas, den Zucker, den Limettensaft und die Limettenschale in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Cranberry-Gewürz-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 400 g frische Cranberries, gewaschen
- Ca. 150 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Cranberries in den Korb des Dampfensafters geben. Wasser in den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Cranberries, den Zucker, den Zitronensaft und den Zimt in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Orangenmarmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Orangen, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Orangen in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Orangen, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Rhabarber-Erdbeer-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Rhabarber und Erdbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Wasser hinzufügen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. In einer Schüssel die gedämpften Früchte, den Zucker und den Zitronensaft vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen, dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 240 g frischer Rhabarber, gehackt
- Ca. 300 g frische Erdbeeren, entstielt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

Birnen-Muskatnuss-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Birnen, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Die Birnenstücke in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Birnen, den Zucker, den Zitronensaft und die Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Kiwi-Ananas-Marmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 360 g frische Kiwis, geschält und gehackt
- Ca. 330 g frische Ananas, gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Kiwi und Ananas in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Die gedämpften Früchte, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. In einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Zum Kochen bringen und dann 10–15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und vor dem Einlagern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Notizen:

Mango-Chili-Marmelade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Mangos in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis sie weich sind.
2. In einer Rührschüssel die gedämpfte Mango, Zucker, Limettensaft, gehackte Chilischoten und Salz vermengen. 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
3. Die Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Die Mischung leicht zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Marmelade eindickt.
5. Um die Garzeit zu testen, einen kleinen Löffel auf einen kalten Teller geben und eine Minute ruhen lassen. Wenn die Marmelade ihre Form behält, ist sie fertig. Wenn nicht, noch etwas länger köcheln lassen.
6. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung einkochen.

ZUTATEN:

- Ca. 650 g reife Mango, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Limettensaft
- 1–2 frische rote Chilischoten, gehackt (nach Geschmack anpassen)
- 1/2 Teelöffel Salz

A glass of red wine and a bunch of red grapes on a wooden surface. The glass is partially filled with a dark red liquid. The grapes are clustered together, with some showing a slight white bloom. The wooden surface has a natural grain pattern.

WEIN & APFELWEIN

R E Z E P T E

Apfelwein Klassisch



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- 12 mittelgroße Äpfel, gewaschen und geviertelt
- Ca 200 g Zucker (optional, nach Geschmack) 1 Teelöffel Zimt (optional)
- 1/2 Teelöffel Muskatnuss (optional)
- Wasser (nach Bedarf)

1. Die geviertelten Äpfel in den Korb Ihres Dampfentsafters geben. Füllen Sie ausreichend Wasser in den Behälter, achten Sie jedoch darauf, dass es die Früchte nicht berührt.
2. Dämpfen Sie die Äpfel etwa 30 Minuten lang, bis sie weich sind und ihren Saft abgeben.
3. Nehmen Sie anschließend die Äpfel vorsichtig heraus und seihen Sie den Saft in eine große Schüssel oder einen Krug ab.
4. Rühren Sie nach Belieben Zucker, Zimt und Muskatnuss unter.
5. Lassen Sie den Apfelwein vor dem Servieren abkühlen oder erwärmen Sie ihn ganz nach Belieben.

Birnenwein



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- 12 reife Birnen, gewaschen und geviertelt
- Ca. 100 g Zucker (optional)
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)
- Wasser (nach Bedarf)

1. Die geviertelten Birnen in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Wasserbehälter mit Wasser füllen.
2. 30 Minuten lang dämpfen, bis die Birnen weich sind.
3. Den Saft vorsichtig in eine große Schüssel oder einen Krug abseihen.
4. Nach Belieben Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
5. Gekühlt oder warm servieren.

Notizen:

Traubenwein



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- 5,4 kg frische Trauben, gewaschen und entrappt
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe (Champagner- oder Weinhefe empfohlen)

ZUBEREITUNG:

1. Die Trauben in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen, bis der Saft austritt.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
3. Zucker und Hefe zum Saft geben und gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Den Behälter mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur 1–2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. Nach der Gärung die klare Flüssigkeit in Flaschen abfüllen und den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen, um den besten Geschmack zu erzielen.

Beeren-Rosa-Wein



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren), gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

ZUBEREITUNG:

1. Die gemischten Beeren in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen und Wasser hinzufügen.
3. Zucker und Hefe unterrühren, bis sie sich aufgelöst haben.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1–2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen, um den besten Geschmack zu erzielen.

Notizen:

Himbeer-Zitronen-Wein



ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen und Wasser hinzufügen.
3. Zucker, Zitronensaft und Hefe unterrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang fermentieren lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate lang reifen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 520 g frische Himbeeren, gewaschen
- Ca. 960 ml Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft
- 1 Teelöffel Hefe

Pflaumenwein



ZUBEREITUNG:

1. Die Pflaumen in den Korb des Dampfentsafters geben. Wasser in den Behälter geben und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate lang reifen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 4,5 kg Pflaumen, entsteint und gehackt
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

Notizen:

Pfirsichwein



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche in den Korb des Dampfensafters geben. Wasser in den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe hinzufügen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 4,5 kg frische Pfirsiche, entsteint und gehackt
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

Tropischer Ananaswein



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die zerkleinerte Ananas in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate lang reifen lassen.

ZUTATEN:

- 1 reife Ananas, geschält und zerkleinert
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

Notizen:

Maulbeer-Wein



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

3,5 - 4 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die Maulbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Wasser in den Behälter geben und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in eine große Schüssel oder einen Krug abseihen.
3. Nach Belieben Zucker unterrühren.
4. Gekühlt oder warm servieren. Reste im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

ZUTATEN:

- Ca. 560 g frische Maulbeeren, gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 200 g Zucker (optional)

Brombeer-Wein



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Brombeeren, gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe Zubereitung

1. Die Brombeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen und Wasser hinzufügen.
3. Zucker und Hefe unterrühren, bis sie sich aufgelöst haben.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen.

Apfel-Cranberry-Wein



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 900 g frische Kirschen, entsteint und gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

1. Die Kirschen in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen.

Notizen:

Kirschlikörwein



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 900 g frische Kirschen, entsteint und gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

ZUBEREITUNG:

1. Die Kirschen in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen.

Erdbeer-Delight-Wein



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUTATEN:

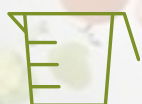
- Ca. 600 g frische Erdbeeren, entstielt und gewaschen
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Hefe

ZUBEREITUNG:

1. Erdbeeren in den Korb des Dampfsafters geben. Wasser in den Behälter füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Saft in einen sterilisierten Gärbehälter abseihen.
3. Wasser, Zucker und Hefe unterrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Mit einem Tuch abdecken und 1-2 Wochen lang gären lassen, dabei täglich umrühren.
5. In Flaschen abfüllen, dabei den Bodensatz zurücklassen. Verschließen und mindestens 6 Monate reifen lassen.

Notizen:

Gewürzter Birnenmost



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

3,5 - 4 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die geviertelten Birnen in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in eine große Schüssel oder einen Krug abseihen.
3. Gewürze und Zucker nach Geschmack unterrühren.
4. Gekühlt oder warm servieren und genießen! Reste können bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ZUTATEN:

- 12 reife Birnen, geviertelt
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Nelken
- 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- Wasser (nach Bedarf)
- Ca. 150-200 g Zucker (optional)

Basis für Zitronen-Sangria



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
3,5 - 4 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Zitrusfrüchte in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen und 30 Minuten lang dämpfen.
2. Den Saft in einen großen Krug abseihen.
3. Nach Belieben Zucker und Brandy oder Weißwein unterrühren.
4. Im Kühlschrank kalt stellen.
5. Vor dem Servieren mit frischen Fruchtscheiben garnieren.

ZUTATEN:

- Ca. 650 g gemischte Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Limetten), geschält und gehackt
- Ca. 1,4 Liter Wasser
- Ca. 300-400 g Zucker (optional)
- Ca. 240 ml Brandy oder Weißwein (optional)
- Frische Fruchtscheiben zum Garnieren

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with small pieces of green herbs and vegetables. The bowl is placed on a dark wooden surface. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the word 'KONSERVIEREN' in white, bold, sans-serif capital letters.

KONSERVIEREN

Tomatenbasis für Suppen und Saucen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 8–10 mittelgroße reife Tomaten, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch in den Korb des Dampfsafters geben. Genügend Wasser in den Behälter geben, um Dampf zu erzeugen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Tomaten weich und saftig sind.
3. Den Saft vorsichtig in eine große Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Getrocknetes Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.
5. Die heiße Mischung in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung einmachen.

Paprika-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 6–8 Paprika (rot, gelb oder grün), gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Paprika und die Zwiebel in den Korb des Dampfsafters geben. Genügend Wasser in den Behälter geben.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Paprika weich sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die abgeseigte Mischung etwa 5 Minuten lang anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In sterilisierte Gläser füllen, verschließen und bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren oder für eine längere Lagerung einmachen.

Notizen:

Apfel-Birnen-Basis für Backwaren



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 4 Äpfel, geschält und gehackt
- 4 Birnen, geschält und gehackt
- 1 Teelöffel Zimt
- Ca. 50 g Zucker (nach Geschmack anpassen)

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Äpfel und Birnen in den Korb des Dampfensafers geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis das Obst weich ist und Saft abgibt.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zimt und Zucker unterrühren und die Süße nach Belieben anpassen.
5. Die Mischung in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Beerenmischung für Desserts



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 300 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- Ca. 50 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die gemischten Beeren in den Korb des Dampfensafers geben. Wasser in den Behälter geben.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Beeren weich und saftig sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft unterrühren, bis sie vollständig aufgelöst sind.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Herzhafte Gemüsebasis für Eintöpfe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 2 Karotten, gehackt
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Kartoffel, gehackt
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Das gehackte Gemüse in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Thymian, Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Kürbisgewürzbasis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 800 g Kürbis, geschält und gehackt
- Ca. 50 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- 1/4 Teelöffel Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Das gehackte Kürbisfleisch in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis der Kürbis weich ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Gewürze unterrühren, bis sie vollständig aufgelöst sind.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Süßmais-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die Maiskörner in den Korb des Dampfensafers geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis der Mais weich ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Nach Belieben Zucker und Salz unterrühren.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung aufbereiten.

ZUTATEN:

- 6 Maiskolben, geschält und Körner entfernt
- Ca. 50 g Zucker (optional)
- Salz nach Geschmack

Beeren-Sirup für Pfannkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die gemischten Beeren in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Beeren weich und saftig sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen.
6. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

ZUTATEN:

- Ca. 300 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- Ca. 150-200 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Knoblauch-Tomaten-Basis für Salsas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebel in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Tomaten weich sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Oregano, Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung einmachen.

ZUTATEN:

- 6 reife Tomaten, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Rote-Bete-Sellerie-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Rote Beten, geschält und gehackt
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Rote Beten, den Sellerie und die Zwiebel in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Grüne Saftbasis für Suppen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Spinat, gewaschen
- Ca. 65 g Grünkohl, gehackt
- 1 Gurke, gehackt
- 1 grüner Apfel, gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Spinat, Grünkohl, Gurke und Apfel in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis das Gemüse welk ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zitronensaft unterrühren.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Cranberry-Sauce-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 400 g frische Cranberries
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 240 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Cranberries in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Cranberries platzen.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Den abgesiebten Saft, Zucker und Wasser in einem Topf vermischen. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Zitrusgewürzbasis für Marinaden



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 2 Orangen, geschält und gehackt
- 1 Zitrone, geschält und gehackt
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Ingwer
- Ca. 150 g Honig (nach Geschmack anpassen)

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Orangen und die Zitrone in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis alles weich ist.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zimt, Ingwer und Honig unterrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Pflaumensauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 900 g reife Pflaumen, entsteint und gehackt
- Ca. 50 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Teelöffel Sojasauce (optional)
- 1/2 Teelöffel Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Pflaumen in den Korb des Dampfensafers geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Pflaumen weich sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker, Sojasauce und Zimt unterrühren, bis sich alles vollständig aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung einmachen.

Karotten-Ingwer-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 4 Karotten, geschält und gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm), geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Honig (nach Geschmack anpassen)
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Karotten und den Ingwer in den Korb des Dampfensafers geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Karotten weich sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Honig und Salz nach Geschmack unterrühren.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung einmachen.

Notizen:

Gurken-Minze-Basis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Gurken und die Minze in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Gurken weich sind.
3. Den Saft in eine Schüssel abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft unterrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

ZUTATEN:

- 4 Gurken, geschält und gehackt
- Ca. 10 g frische Minzblätter
- Ca. 100 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1 Esslöffel Zitronensaft



SIRUPE & *FRUCHTSAUCEN*

Apfel-Zimt-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 6 Äpfel, entkernt und kleingeschnitten
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Zimt
- Ca. 240 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die kleingeschnittenen Äpfel in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Äpfel weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zimt zum Saft geben und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Den Sirup in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Blaubeersirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Blaubeeren
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Blaubeeren in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Heidelbeeren platzen und ihren Saft abgeben.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Himbeersirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 500 g frische Himbeeren
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Himbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Himbeeren weich und saftig sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft hinzufügen und bei geringer Hitze umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Den Sirup in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Brombeer-Minz-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 580 g frische Brombeeren
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 10 g frische Minzblätter, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Die Brombeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Brombeeren platzen und ihren Saft abgeben.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Minze unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Den Sirup in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für die langfristige Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Pflaumensauce für Fleischgerichte



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 6 reife Pflaumen, entsteint und gehackt
- Ca. 100 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
- Ca. 55 g Sojasauce
- 1 Esslöffel Ingwer, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Pflaumen in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Pflaumen weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker, Sojasauce und Ingwer hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt und durchgerührt ist.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Cranberry-Orangen-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 400 g frische Cranberries
- 1 Orange, entsaftet und abgerieben
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 240 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Cranberries in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Cranberries platzen.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Orangensaft, Orangenschale und Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Notizen:

Pfirsich-Melba-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 4 Pfirsiche, geschält und gehackt
- Ca. 300 g Himbeeren
- Ca. 50 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche und Himbeeren in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Früchte weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft hinzufügen und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Erdbeer-Lavendel-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Erdbeeren, entstielt
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten

ZUBEREITUNG:

1. Die Erdbeeren in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Erdbeeren weich und saftig sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Lavendel unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Notizen:

Mango-Limetten-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 4 reife Mangos, geschält und gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Mangos in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Mangos weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Limettensaft hinzufügen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Aprikosen-Orangen-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 650 g frische Aprikosen, entsteint und gehackt
- 1 Orange, entsaftet und abgerieben
- Ca. 200 g Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Die Aprikosen in den Korb des Dampfsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Aprikosen weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Orangensaft, Orangenschale und Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Notizen:

Kirsch-Vanille-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Kirschen, entsteint
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Die entsteinten Kirschen in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Kirschen weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Holundersirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 580 g frische Holunderbeeren
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 240 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Holunderbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Beeren platzen.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Maulbeer-Thymian-Sauce



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die Maulbeeren in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Maulbeeren weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Thymian unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

ZUTATEN:

- Ca. 560 g frische Maulbeeren
- Ca. 240 g Zucker
- 1 Esslöffel frische Thymianblätter

Gewürzter Birnensirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Die gehackten Birnen in den Korb des Dampfentsafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Dämpfen Sie die Birnen etwa 30 Minuten lang, bis sie weich sind.
3. Seihen Sie den Saft in einen Topf ab und entsorgen Sie die festen Bestandteile.
4. Fügen Sie Zucker, Zimt und Muskatnuss hinzu und rühren Sie bei mittlerer Hitze, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Füllen Sie den Sirup in sterilisierte Gläser und verschließen Sie diese. Lagern Sie den Sirup bis zu 3 Wochen im Kühlschrank oder bereiten Sie ihn für eine längere Lagerung vor.

ZUTATEN:

- 6 reife Birnen, entkernt und gehackt
- Ca. 240 g Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Muskatnuss

Zitronen-Blaubeer-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 300 g frische Blaubeeren
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Blaubeeren in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Blaubeeren platzen und ihren Saft abgeben.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Hibiskus-Erdbeer-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 600 g frische Erdbeeren, entstielt
- Ca. 5 g getrocknete Hibiskusblüten
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 240 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Erdbeeren und Hibiskusblüten in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Erdbeeren weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Wasser hinzufügen und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für eine längere Lagerung vorbereiten.

Notizen:

Ananas-Kokosnuss-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 1 reife Ananas, geschält und gehackt
- Ca. 240 ml Kokosmilch
- Ca. 100 g Zucker
- 1 Esslöffel Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Ananas in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Ananas weich ist.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Kokosmilch, Zucker und Limettensaft unterrühren und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung konservieren.

Gemischte Beeren-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Erdbeeren, entstielt
- Ca. 125 g Himbeeren
- Ca. 150 g Blaubeeren
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die gemischten Beeren in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis die Beeren weich sind.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Zitronensaft hinzufügen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen lang aufbewahren oder für die langfristige Lagerung weiterverarbeiten.

Notizen:

Rhabarber-Rosen-Sirup



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Den gehackten Rhabarber in den Korb des Dampfensafters geben. Den Behälter mit Wasser füllen.
2. Etwa 30 Minuten lang dämpfen, bis der Rhabarber weich ist.
3. Den Saft in einen Topf abseihen und die festen Bestandteile entsorgen.
4. Zucker und Rosenwasser hinzufügen und vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine längere Lagerung weiterverarbeiten.

ZUTATEN:

- Ca. 480 g Rhabarber, gehackt
- Ca. 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Rosenwasser

Zitrus-Ingwer-Sirup



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Orangen- und Zitronensaft mit dem Ingwer in den Korb des Dampfensafters. Füllen Sie den Behälter mit Wasser.
2. Dämpfen Sie das Ganze etwa 30 Minuten lang, um die Aromen zu extrahieren.
3. Seihen Sie die Flüssigkeit in einen Topf ab und entsorgen Sie die festen Bestandteile.
4. Fügen Sie Zucker hinzu und rühren Sie bei mittlerer Hitze, bis er sich aufgelöst hat.
5. Füllen Sie die Flüssigkeit in sterilisierte Gläser und verschließen Sie diese. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar oder für längere Lagerung weiterverarbeiten

ZUTATEN:

- 2 Orangen, entsaftet und abgerieben
- 1 Zitrone, entsaftet und abgerieben
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- Ca. 200 g Zucker

A glass pitcher is pouring a vibrant orange juice into a tall glass. In the foreground, several whole lemons and two carrots are visible, along with a lemon slice. The scene is set on a dark wooden surface against a blurred background of greenery.

SÄFTE (OHNE DAMPF)

Granatapfel-Orangen-Ananassaft



ZUBEREITUNG:

1. Den Granatapfel in vier Stücke schneiden und die Kerne entfernen und in eine Schüssel geben.
2. Die Schale von der Orange entfernen und den Kern aus der Ananas herausschneiden.
3. In geeignete Größe schneiden.
4. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
5. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ Granatapfel
- 1 Orange
- Ca. 110 g gehackte Ananas

Orangen-Bananen-Pak Choi-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Orangen und Bananen schälen und anschließend zerkleinern.
2. Den Pak Choi waschen und die Blätter in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Geben Sie die Stücke in den Entsafter.
4. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 25 g Pak Choi
- Ca. 35-40 g in Scheiben geschnittene Bananen
- ½ Orange

Green-Juicy-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Die Schale von der Orange entfernen und die Orange in Stücke schneiden.
2. Apfel und Gurke sollten beide in dünne Scheiben geschnitten werden.
3. Ingwer reiben, um die Schale zu entfernen.
4. Die Zutaten in den Entsafter geben.
5. Servieren Sie mit Eiswürfeln.

ZUTATEN:

- Grünkohl ganz nach Belieben am besten zw. 20-30 g
- 1/2 Apfel
- 1/2 Orange
- 1/2 Salatgurke
- 1 Stück Ingwer (etwa ein Zentimeter)

Limonaden-Beeren-Saft



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

1. Zitronen und Kiwis müssen geschält werden, bevor sie in mundgerechte Stücke geschnitten werden.
2. Waschen Sie alles sorgfältig und entfernen Sie die Stiele der Weintrauben und die Stiele der Erdbeeren.
3. Waschen und halbieren Sie die Beeren.
4. Die Zutaten in den Entsafter geben.
5. Servieren Sie mit Eiswürfeln.

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Weintrauben
- Ca. 50 g Kiwi
- Ca. 300 g ganze Erdbeeren
- ½ Zitrone
- Beeren nach Wahl

Zitronen-Karotten-Orangensaft



ZUBEREITUNG:

1. Orangen und Zitronen sollten geschält und in Scheiben geschnitten werden.
2. Ingwer und Karotten schälen und in Stücke schneiden.
3. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
4. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 4 Karotten
- 1 Stück Ingwer

Grapefruit-Karotten-Ingwersaft



ZUBEREITUNG:

1. Die Grapefruits und der Ingwer müssen geschält und in akzeptable Größen geschnitten werden.
2. Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
4. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Grapefruits
- 5 Mini-Möhren
- 1 Zentimeter frischer Ingwer

Zitronen-Birnen-Orangensaft



ZUBEREITUNG:

1. Die Schale von der Birne, der Zitrone und dem Ingwer entfernen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Bananen und Zitronen in Scheiben schneiden.
4. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
5. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Birne
- 1/2 Zitrone
- 1 Banane
- 1 Stück Ingwer, ca. 2,5 cm (optional)

Rote-Bete-Mix-Saft



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

1. Die Zitrone und die Orange müssen geschält werden.
2. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in Scheiben.
3. Möhren, Erdbeeren, Rote Bete und Gurken in Stücke schneiden.
4. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
5. Servieren Sie mit Eiswürfeln.

ZUTATEN:

- 1 Stange Staudensellerie
- 2 mittelgroße Äpfel
- 1 Rote Bete
- 6 mittelgroße Möhren
- ½ Salatgurke
- ½ Zitrone
- 1 große Orange
- Ca. 225 g ganze Erdbeeren

The background image shows two glasses filled with a vibrant pink smoothie. Several fresh blueberries are scattered around the glasses on a light-colored surface. In the upper right, a small white bowl is partially visible, also containing blueberries. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy beverage.

MAHLZEIT- SMOOTHIES

Grüner-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Den Grünkohl und die Mandelmilch in einen Mixer geben und verarbeiten, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
2. Wiederholen Sie den Mixvorgang mit den übrigen Komponenten.
3. Servieren Sie mit Eiswürfeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Grünkohl
- Ca. 480 ml Mandelmilch, gesüßt nach Geschmack
- Ca. 200-250 g mit verschiedenen Beeren
- 1 Banane
- 2 Esslöffel Butter aus Mandeln
- Ca. 20 g Haferflocken

Kalium-Punsch-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Alles bis auf die Flüssigkeit in den Mixer geben.
2. Geben Sie die richtige Menge an Flüssigkeit, Wasser oder Milch hinzu, damit die Klingen des Mixers arbeiten können.
3. So lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 170 g Vanillejoghurt
- Wasser oder Milch (Menge an Konsistenz anpassen)
- ½ Avocado
- 1 ganze geschälte Kiwi
- Saft von 12 Limetten
- Ca. 20-30 g Spinat
- 1 bis 2 Esslöffel Honig
- ¼ TL Zimt

Steinfrucht-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.
2. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 120 g griechischer Joghurt
- 1 fein gehackte Pflaume
- 1 Pfirsich, in Stücke geschnitten
- Ca. 90 g Heidelbeeren

Karottenkuchen-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml Karottensaft
- 1 gefrorene Banane
- Ca. 180 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- ¼ Teelöffel Zimt
- 5 Eiswürfel

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.
2. Servieren.

Avocado-und Grünkohl-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1/2 Avocado
- Ca. 30 g Grünkohl
- 1 Esslöffel Kakao-Nibs
- Ca. 120 g griechischer Joghurt
- Ca. 120 ml Mandelmilch mit Vanillegeschmack
- Ca. 70 g gefrorene Mango-Stückchen
- 2 Messlöffel Honig

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.
2. Servieren.

Notizen:

Erdbeer-Bananen-Haferflocken-Smoothie



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.
2. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml Mandelmilch, ungesüßt
- Ca. 120 ml Granatapfelsaft
- 1 Messlöffel Proteinpulver
- Ca. 40 g Babyspinat, frisch verpackt
- 1/2 Banane
- Ca. 200 g gefrorene Erdbeeren
- Ca. 20 g Haferflocken



DETOX- SÄFTE

Karotten-Apfel-Ingwer-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 370 g Karotten
- Ca. 100 g Apfel, rot,
- Ca. 55 g grüner Apfel
- Ca. 10 g Zitrone
- Ca. 10 g Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Spitzen der Möhren ab und legen Sie sie beiseite.
2. Entfernen Sie die Schale der Zitronen.
3. Geben Sie die Zutaten in Ihren Entsafter und pressen Sie den Saft aus.
4. Servieren.

Gesunder grüner Detox-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 140 g Grünkohl
- Ca. 140 g Salatgurke
- Ca. 25 g grüner Apfel
- Ca. 25 g Staudensellerie
- Ca. 20 g Zitrone
- Ca. 15 g Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Alles bis auf die Flüssigkeit in den Mixer geben.
2. Geben Sie die richtige Menge an Flüssigkeit, Wasser oder Milch hinzu, damit die Klingen des Mixers arbeiten können.
3. So lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.

Rote-Bete-Detox-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Rote Bete
- Ca. 85 g Orange
- Ca. 30 g Grünkohl
- Ca. 30 g Gurke

ZUBEREITUNG:

1. Entfernen Sie die Schale der Orangen und schneiden Sie die Stielenden der Rüben ab.
2. Mischen Sie alle Zutaten und entsaften Sie sie gemeinsam.
3. Servieren.

Golden-Green-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 280 g Ananas werden benötigt
- Ca. 160 g Salatgurke
- Ca. 50 g grüner Apfel
- 25 mg frische Minzblätter

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Ananas in mundgerechte Stücke.
2. Mischen Sie alle Zutaten und entsaften Sie sie gemeinsam.
3. Servieren.

Löwenzahn-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Stangen Staudensellerie,
- Ca. 60 g Spinat,
- Ca. 55 g Löwenzahngrün,
- 3 Blätter Grünkohl,
- Ca. 30 g Petersilie,
- 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange verarbeiten, bis die Mischung die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht hat.
2. Servieren.

Grüner Fenchel-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Mohrrüben
- Je 225 g Spinat und Grünkohlblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Fenchelknolle, Blätter und Strunk
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.1. Zuerst die Karotten, den Spinat, den Grünkohl und den Knoblauch, dann den Fenchel und schließlich die Zitrone in einem Entsafter verarbeiten.
2. Nachdem Sie den Cayennepfeffer zum Saft gegeben haben, schwenken Sie ihn gut durch, um die beiden Zutaten zu vermischen.

A glass of vibrant red vegetable juice sits on a rustic wooden table. In the background, fresh vegetables like carrots and broccoli are visible, suggesting a healthy, natural theme. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the center of the image, containing the title text.

GEMÜSE- SÄFTE

Karotten-Gurken-Sellerie-Apfelsaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Mohrrüben
- 1 Apfel
- 1 Staudenselleriestange
- ¼ Salatgurke
- ½ Zitrone

1. Schneiden Sie zunächst die Enden der Möhren und des Selleries ab und entfernen Sie dann das Kerngehäuse des Apfels.
2. Schneiden Sie sie in kleine Stücke, mischen Sie sie gut durch und geben Sie sie dann in einen Entsafter oder Mixer.
3. Servieren.

Tomaten-Karotten-Apfelsaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 Karotten
- 2 Äpfel
- 2 Pflaumtomaten
- ein wenig Ingwer

1. Die Karotten und Äpfel in einem Entsafter zerkleinern und vor dem Servieren mit etwas gemahlenem Ingwer bestreuen.
2. Vergewissern Sie sich zunächst, dass die Karotten und Äpfel gut gewaschen sind und entfernen Sie alle überflüssigen Teile.
3. Servieren.

Brokkoli-Karotten-Rote Bete Salt



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Brokkoli
- Ca. 170 g Karotten
- Ca. 55 g Rote Bete
- Ca. 55 g Äpfel
- Optional: Honig

1. Schneiden Sie die zähen Enden der Möhren ab und zerteilen Sie den Brokkoli in Röschen.
2. Nachdem Sie die Rote Bete in Scheiben geschnitten und mit dem Entsafter entsaftet haben, mischen Sie die übrigen Zutaten.
3. Servieren.

Gemischter grüner Saft



ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.
2. Die Äpfel werden gewaschen, entkernt und dann in mundgerechte Stücke geschnitten. Aus dem Brokkoli werden Röschen gemacht, indem man sie trennt. Entfernen Sie die Enden des Staudenselleries und legen Sie sie beiseite.
3. Vervollständigen Sie das Getränk, indem Sie die Zutaten entsaften und mit Eis servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 255 g unreife grüne Äpfel
- Ca. 125 g Brokkoli
- Ca. 85 g Staudensellerie
- Ca. 25 g gehackte Petersilie
- Ca. 170 g Gurke

Spinat-Apfel-Zitrone-Mix



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.
2. Mischen Sie alles sorgfältig und servieren Sie den Saft.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Bündel Spinat
- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone, geschält (optional)

Notizen:

A close-up photograph of a glass filled with bright orange juice, sitting on a rustic wooden surface. In the background, several whole oranges are visible, slightly out of focus. A bright blue rectangular box is superimposed over the middle of the image, containing the text 'ANTIAGING-SÄFTE' in white, bold, sans-serif capital letters.

ANTIAGING- SÄFTE

Orangen-Karottensaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 gelbe Rübe
- 6 Mohrrüben
- 1 Apfelsine

1. In einem Entsafter zuerst die Rüben und Karotten verarbeiten und dann die Orange hinzufügen.

Spezial-Saft-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ein ganzer Strauß Brunnenkresse
- Ca. 30 g Spinat
- Ein ganzer Brokkolikopf
- 1 Kürbis
- 5 Mohrrüben

1. Zuerst die Brunnenkresse, den Spinat und den Brokkoli in den Entsafter geben, dann den Kürbis und die Karotten.
2. Vermengen Sie alles, indem Sie gründlich umrühren.

Artischocken-Spinat-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Spinat
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Artischocke
- 4 Mohrrüben
- 1 Salatgurke

1. Zuerst den Spinat und den Brokkoli in einem Entsafter verarbeiten, dann die Artischocke, die Karotten und die Gurke.
2. Zum Pürieren gut umrühren.

Süßkartoffel-Cantaloupe-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Mohrrüben
- 1 Kürbis
- Ca. 150 g Cantaloupe

1. Zuerst werden der Kürbis und die Melone in den Entsafter gegeben, dann die Süßkartoffeln und die Karotten.
2. Vermengen Sie alles, indem Sie gründlich umrühren.

Gute-Laune-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 Grünkohlblätter
- Ein ganzer Brokkolikopf
- Ca. 30 g Spinat
- 2 grüne Paprikaschoten
- 4 Mohrrüben

1. Verarbeiten Sie in einem Entsafter zunächst den Grünkohl, Brokkoli und Spinat, dann die Karotten und Paprika.
2. Vermengen Sie alles, indem Sie gründlich umrühren.

Kürbis-Möhren-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 Möhren
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Kürbisse

1. In einem Entsafter zunächst die Karotten und Süßkartoffeln entsaften, dann die Kürbisse.
2. Vermengen Sie alles, indem Sie gründlich umrühren.

Süßkartoffel-Rübensaft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 Süßkartoffeln
- 4 Mohrrüben
- ½ Teelöffel Zimtpulver
- ¼ Teelöffel gemahlene Nelken

1. Die Karotten und Süßkartoffeln in einem Entsafter entsaften.
2. Nachdem Zimt und Nelken in den Saft gegeben wurden, vermischen Sie die Zutaten gründlich.
3. Servieren.

Veggie-Booster



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Spinat
- 3 Basilikumblätter
- 6 Rosenkohlblätter
- 1 Fenchelknolle
- 1 Salatgurke

1. Den Fenchel und die Gurke entsaften, nachdem der Spinat, das Basilikum und der Rosenkohl im Entsafter verarbeitet worden sind.
2. Vermengen Sie alles, indem Sie gründlich umrühren.

Grüner-Apfel-Trauben-Saft



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 grüne Äpfel
- Ca. 160 g gewürfelte Honigmelone
- Ca. 150 g rote Weintrauben

1. In einem Entsafter zuerst die Äpfel und die Trauben verarbeiten, dann die Honigmelone hinzufügen.
2. Zum Mischen gut umrühren.

Heilender scharfer-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat
- 1 Jalapeño
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Spinat, die Zwiebel und den Jalapeño in einem Entsafter verarbeiten, dann die Karotten, die Paprika, den Knoblauch und schließlich die Gurke.
2. Zum Pürieren gut umrühren.

Gazpacho-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten durch einen Entsafter laufen lassen und dann gut durchschwenken, um alles einzuarbeiten.

Muskelkater-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Apfel
- 4 Karotten
- 1 Kopf Brokkoli
- Ca. 30 g Spinat
- 6 Blätter Grünkohl

ZUBEREITUNG:

1. Verarbeiten Sie mit dem Entsafter zuerst den Spinat und den Grünkohl, dann den Brokkoli und die Karotten und zum Schluss den Apfel.
2. Zum Pürieren gut umrühren.

Einfacher Ingwer-Tee



ZUBEREITUNG:

1. Nachdem das Wasser zum Kochen gebracht wurde, den Ingwer hineingeben. Zum Kochen bringen und dann 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Der Ingwer sollte nach dem Abseihen des Tees entfernt werden.
2. Nach Belieben den Zitronensaft auspressen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 960 ml Wasser
- ein etwa 5 cm langes Stück Ingwer
- ¼ einer Zitrone

Ingwer-Apfel-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird der Ingwer in den Entsafter gegeben, gefolgt von den Birnen und Äpfeln.
2. Nachdem man das Selterswasser zum Saft gegeben hat, schwenkt man die Mischung gut durch, um sie zu vermengen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Birne
- 2 Äpfel
- Ca. 55 ml Seltzer-Wasser
- Ca. 1,5 cm Stückchen Ingwer

Grüner-Karotten-Saft



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Karotten entsaften, dann den Spinat, den Rosenkohl und den Brokkoli in die Küchenmaschine geben.
2. Zum Mischen gut umrühren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Spinat
- 1 Kopf Brokkoli
- 6 Mohrrüben
- Ca. 250 g Rosenkohl

Veggie-Delight-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 Zweige Basilikum
- 3 Mohrrüben
- 1 Teelöffel geriebener Meerrettich
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Verarbeiten Sie in einem Entsafter zunächst Basilikum und Karotten, dann Meerrettich und Paprika und zum Schluss die Tomate.
2. Nachdem Sie den Cayennepfeffer zum Saft gegeben haben, schwenken Sie ihn gut durch, um die beiden Zutaten zu vermischen.

Spinat-Knoblauch-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Spinat
- Ein halber Kopf Brokkoli
- Eine halbe Süßkartoffel
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Spinat, den Brokkoli und die Süßkartoffel in einem Entsafter verarbeiten, dann die Karotten, den Knoblauch und die Gurke.
2. Zum Pürieren gut umrühren.

Anti-Ox-Saft



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Salatgurke
- Ca. 190 g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird der Sellerie in den Entsafter gegeben, dann die Gurke und dann die Blaubeeren.
2. Zum Mischen gut umrühren.

A glass jar filled with a vibrant red raspberry sauce, topped with a silver lid. The jar is surrounded by fresh raspberries, with one prominently in the foreground. A blue rectangular box with white text is overlaid on the center of the image.

BONUS: DESSERT- SAUCEN

Vanillesoße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml Vollmilch
- 1/4 Teelöffel Vanilleextrakt (gute Qualität)
- 1 Esslöffel granuliertes Stevia
- 1/4 Teelöffel Salz
- 3 große Eigelb (bei Raumtemperatur)

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie die Milch in einem kleinen Topf mit schwerem Boden, bis sie kocht.
2. Vom Herd nehmen.
3. Vanille, Stevia und Salz in die Milch geben. Gut umrühren.
4. Schlagen Sie die Eigelbe in einer kleinen, hitzebeständigen Schüssel auf. Etwas von der heißen Milch hinzufügen und gut verrühren.
5. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie etwas mehr Milch hinzufügen, um die Eier allmählich auf Temperatur zu bringen.
6. Geben Sie eine kleine Menge Wasser auf den Boden eines Wasserkochers oder eines Topfes, auf den Sie die Schüssel mit den temperierten Eiern stellen können. Erhitzen Sie das Wasser. Das Wasser sollte den Boden der Schüssel nicht berühren.
7. Die Schüssel mit den temperierten Eiern über den Topf mit kochendem Wasser stellen und rühren oder schlagen, bis die Mischung einzudicken beginnt, dann vom Herd nehmen und rühren, bis ein Löffel damit bedeckt ist.
8. Abkühlen lassen.

Erdbeersoße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 225 g frische Erdbeeren, geschält und halbiert
- Ca. 85 g kohlenhydratarmer Sirup
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Xanthan

ZUBEREITUNG:

1. Die Erdbeeren, den Sirup und den Zitronensaft in einen Kochtopf geben.
2. Bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen, bis die Erdbeeren auseinanderfallen und sich eine Soße bildet.
3. Das Xanthan einstreuen, um die Sauce zu binden.
4. Warm servieren oder vollständig abkühlen lassen, abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Notizen:

Himbeersoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 145 g gefrorene oder frische Himbeeren
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Wasser
- 3 Esslöffel kohlenhydratarmer Zucker (z.B. Swerve)

1. Alle Zutaten in einen kleinen bis mittelgroßen Topf geben und die Himbeermischung bei mittlerer bis niedriger Hitze zum Köcheln bringen. Lassen Sie sie nicht zu stark köcheln, sonst bildet sich eine Menge Schaum.
2. Die Himbeermischung so lange kochen, bis die Himbeeren auseinanderfallen und die Mischung eindickt und die Rückseite eines Löffels bedeckt.
3. Einen feinmaschigen Sieb über eine kleine Schüssel stülpen und die Himbeersauce mit einem Löffel oder einem Gummispatel durchstreichen. Vergessen Sie nicht, auch den Boden des Siebs auszukratzen. Durch das Abseihen werden viele Kerne entfernt, aber es bleiben einige übrig.
4. Umrühren und in einen sauberen, luftdichten Behälter umfüllen.
5. Im Kühlschrank bis zu 20 Tage aufbewahren.

Schokoladensauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 100g Zartbitterschokolade
- 25 g ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel Sahne

1. Geben Sie die Zutaten in einen kleinen Topf.
2. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
3. Vom Herd nehmen, sobald die Sauce fertig ist und die Schokolade und die Butter vollständig geschmolzen sind.
4. Warm genießen oder abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Notizen:

Karamellsauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 80 g ungesalzene Butter (Verwenden Sie gesalzene Butter, wenn Sie eine „Salted Karamellsauce“ machen wollen)
- 90 g Swerve
- 120 ml Sahne oder Kokosmilch aus der Dose
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt

1. In einem kleinen Topf mit Antihaftbeschichtung bei schwacher bis mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
2. Den Süßstoff und die Sahne hinzugeben und mit einer Gabel ständig und vorsichtig verquirlen, bis sich der zuckerfreie Süßstoff aufgelöst hat.
3. Zum leichten Kochen bringen und 6-8 Minuten kochen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. Kein Metalllöffel! Er würde das Karamell abkühlen und zerreißen.
4. Haben Sie Geduld, rühren Sie nicht zu oft um, die Flüssigkeit wird verdampfen und das Karamell wird langsam eindicken. Es ist fertig, wenn sich das Karamellvolumen um etwa ein Drittel reduziert hat und die Löffelrückseite bedeckt. Beachten Sie, dass das Karamell beim Abkühlen noch mehr eindickt, es ist also normal, wenn es noch nicht so dick aussieht.
5. Vom Herd nehmen und Vanilleextrakt hinzugeben.
6. 15 Minuten im Topf abkühlen lassen, dann in ein verschlossenes Einmachglas füllen.

Käsesoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Frischkäse
- Ca. 225 g Butter
- Ca. 240 g Schlagsahne
- Ca. 220 g Mozzarella-Käse, zerkleinert

1. Geben Sie den Frischkäse, die Butter und die Sahne in einen Kochtopf und erhitzen Sie ihn bei niedriger Hitze.
2. Rühren Sie weiter, bis der Frischkäse geschmolzen ist und sich alle Zutaten vermischt haben.
3. Fügen Sie den Mozzarella-Käse hinzu und rühren Sie so lange, bis er geschmolzen und gut vermischt ist.
4. Verwenden Sie die Soße sofort oder bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Notizen:

Brombeersauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Brombeeren
- 2 Esslöffel Süßstoff Zuckerersatz, Zucker oder bevorzugter Süßstoff
- 1 Teelöffel Wasser

1. Geben Sie Brombeeren, Süßstoff und 1 Teelöffel Wasser in einen kleinen Kochtopf. Hinweis: Je nachdem, wie reif Ihre Brombeeren sind, müssen Sie eventuell noch 1/2 EL Süßstoff hinzugeben.
2. Auf mittlerer Flamme kochen, bis das Wasser kocht, dann auf niedrige Flamme schalten, dabei häufig umrühren und die Brombeeren mit einem weichen Spatel zerdrücken, bis eine schöne sirupartige Sauce entsteht.
3. Ungefähr 11-14 Minuten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: In Eiswürfelbehältern einfrieren und in Ziplock-Behältern aufbewahren, damit man sie leicht in Einzelportionen verwenden kann. Die Sauce hält sich auch bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

Mandelbutter-Fruchtdip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 250 g Mandelbutter
- 250 g Kokosnussmilch (oder andere milchfreie Milch)
- 1 Messlöffel reines Stevia-Extraktpulver
- 1 Esslöffel kohlenhydratarmer Süßstoff
- 0,5 Teelöffel Vanilleextrakt
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Salz

1. Alle Zutaten in die Küchenmaschine oder den Mixer geben.
2. So lange mixen, bis eine glatte Masse entsteht (mit einem Vitamix oder einem anderen Hochleistungsmixer geht das ganz schnell).
3. Nach Belieben zusätzlich milchfreie Milch hinzufügen.
4. Mit Obst oder anderen Dips servieren oder auf Desserts geben.

Notizen:

Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.
2. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 65 g Erdnussbutter
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Honig
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel natriumreduzierte Sojasauce
- 1 Esslöffel geschälter frischer Ingwer, gerieben
- Eine Prise rote Paprikaflocken

Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
2. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel frischer Dill, gehackt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz

Notizen:

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Tahini, Zitronensaft, Honig und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und kräftig rühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Das übrig gebliebene Dressing in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren und vor Gebrauch schütteln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml Wasser
- Ca. 170 g ungesalzenes Tahini
- Ca. 80 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 3 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz

Pfirsich-Salsa



ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche, Zwiebel und Koriander in einer großen Schüssel mischen; mit Limettensaft beträufeln.
2. Salsa mit Zucker bestreuen; durchschwenken, um sie zu überziehen.
3. Vor dem Servieren 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 4 frische Pfirsiche - geschält, entkernt und gewürfelt
- Ca. 20 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- 1 Limette, entsaften
- 1 Teelöffel weißer Zucker

Notizen:



Abschließende Worte

Bei der Auswahl eines Dampfentsafters sind mehrere Faktoren zu berücksichtigen. Denken Sie zunächst über die Größe und Kapazität des Entsafters nach. Wenn Sie für eine große Familie entsaften oder große Mengen Saft herstellen möchten, benötigen Sie einen Entsafter mit größerer Kapazität. Berücksichtigen Sie außerdem die Art der Produkte, die Sie am häufigsten entsaften möchten, da einige Dampfentsafter für bestimmte Arten von Produkten besser geeignet sind.

Es ist auch wichtig, die Benutzerfreundlichkeit und die Reinigung des Entsafters zu berücksichtigen. Suchen Sie nach einem Entsafter mit einer einfachen und intuitiven Bedienoberfläche sowie leicht zu reinigenden Teilen und Zubehörteilen. Berücksichtigen Sie schließlich die Kosten und die Garantie des Entsafters. Dampfentsafter können zwar eine Investition sein, aber suchen Sie nach einem Entsafter mit einer guten Garantie und einem guten Kundensupport, falls Sie Probleme oder Fragen haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)