

Copyright © 2025 Valerie Klein

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

EINFÜHRUNG.....	05
WAS IST ENTSAFTEN?.....	06
VORTEILE VOM ENTSAFTEN.....	07
SMOOTHIES.....	08
GRUNDLAGEN.....	11

KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCKS-SÄFTE:

<i>Granatapfel,- Orangen- und Ananassaft.....</i>	19
<i>Orangen-Bananen-Bok Choy-Saft.....</i>	20
<i>Green-Juicy-Saft.....</i>	21
<i>Limonaden-Beeren-Saft.....</i>	22
<i>Zitronen-Karotten-Orangensaft.....</i>	23
<i>Grapefruit-Karotten-Ingwersaft.....</i>	24
<i>Zitronen-Birnen-Orangensaft.....</i>	25
<i>Rote-Bete-Mix-Saft.....</i>	26
<i>Erdbeer-Apfel-Limetten-Saft.....</i>	27
<i>Herbstgenuss-Saft.</i>	28



KAPITEL 2 - MAHLZEIT-SMOOTHIES:

<i>Grüner-Smoothie.....</i>	30
<i>Kalium-Punsch-Smoothie.....</i>	31
<i>Steinfrucht-Smoothie.....</i>	32
<i>Karottenkuchen-Smoothie.....</i>	33
<i>Cremiger Avocado-und Grünkohl-Smoothie.....</i>	34
<i>Erdbeer-Bananen-Haferflocken-Smoothie.....</i>	35
<i>Spinat-Mango-Karotten-Smoothie.....</i>	36
<i>Erdbeer-Bananen-Haferflocken-Smoothie.....</i>	37
<i>Erdnussbutter-Bananen-Smoothie.....</i>	38
<i>Protein-Smoothie mit Bananen und Flachs.....</i>	39
<i>Kürbis-Protein-Ingwer-Smoothie.....</i>	40
<i>Avocado-Spinat-Kiwi-Smoothie.....</i>	41

KAPITEL 3 - DETOX-SÄFTE:

<i>Karotten-Apfel-Ingwer-Saft.....</i>	43
<i>Gesunder grüner Detox-Saft.....</i>	44
<i>Rote-Bete-Detox-Saft.....</i>	45
<i>Grüner-Rüben-Saft.....</i>	46
<i>Golden-Green-Saft.....</i>	47
<i>Löwenzahn-Saft.....</i>	48
<i>Grüner Fenchel-Saft.....</i>	49
<i>Greens-Best-Saft.....</i>	50



<i>Paprika-Sprossen-Saft.....</i>	51
<i>Einfache Limonade.....</i>	52
<i>Cranberry-Rüben-Melonen-Saft.....</i>	53
<i>Limonade mit Cranberries.....</i>	54
<i>Jimbi-Jucicy-Saft.....</i>	55
<i>Guavaloupe-Saft.....</i>	56
<i>Grüner Spargel-Saft.....</i>	57
<i>Tropischer Papaya-Detox-Smoothie.....</i>	58
<i>Grüner Tee Wassermelone Detox Smoothie.....</i>	59
<i>Ingwer-Pfirsich-Detox-Smoothie.....</i>	60
<i>Sunrise-Detox-Smoothie.....</i>	61

KAPITEL 4 - GEMÜSE-SÄFTE:

<i>Karotten,-Gurken,-Sellerie-Apfelsaft.....</i>	63
<i>Tomaten, -Karotten, -Apfelsaft.....</i>	64
<i>Brokkoli, -Karotten und Rote Bete Saft.....</i>	65
<i>Gemischter grüner Saft.....</i>	66
<i>Spinat-Apfel-Zitrone-Mix.....</i>	67

KAPITEL 5 - ANTIAGING-SÄFTE:

<i>Orangen-Karottensaft.....</i>	69
<i>Spezial-Saft.....</i>	70
<i>Artischocken-Spinat-Saft.....</i>	71
<i>Süßkartoffel-Cantaloupe-Saft.....</i>	72



<i>Gute-Laune-Saft.....</i>	73
<i>Kürbis-Möhren-Saft.....</i>	74
<i>Süßkartoffel-Leckerei.....</i>	75
<i>Veggie-Booster.....</i>	76
<i>Grüner-Apfel-Trauben-Saft.....</i>	77
<i>Heilend-scharfer-Saft.....</i>	78
<i>Gazpacho-Saft.....</i>	79
<i>Muskelkater-Saft.....</i>	80
<i>Sonnenschein-Saft.....</i>	81
<i>Ingwer-Apfel-Strudel.....</i>	82
<i>Grüner-Karotten-Saft.....</i>	83
<i>Veggie-Delight-Saft.....</i>	84
<i>Lecker-Schmecker-Saft.....</i>	85
<i>Anti-Ox-Saft.....</i>	86

KAPITEL 6 - WEITERE VIELFÄLTIGE SMOOTHIES UND GETRÄNKE:

<i>Bananen-Mango-Smoothie.....</i>	88
<i>Erdbeer-Rote Bete-Smoothie.....</i>	89
<i>Smoothie aus Erdbeeren, Mandeln und Flachs.....</i>	90
<i>Kurkuma-Ingwer-Smoothie.....</i>	91
<i>Blaubeeren-Smoothie.....</i>	92
<i>Wassermelonen-Gurken-Smoothie.....</i>	93
<i>Veganer Heidelbeer-Smoothie.....</i>	94



<i>Beeren-Pfirsich-Smoothie</i>	95
<i>Cantaloupe-Brombeer-Smoothie</i>	96
<i>Erfrischender Gurken-Smoothie</i>	97
<i>Blumenkohl-Gemüse-Smoothie</i>	98
<i>Kokosnuss-Smoothie</i>	99
<i>Erdbeer-Milchshake</i>	100
<i>Sauerampfer-Smoothie</i>	101
<i>Gurken-Ingwer-Wasser</i>	102
<i>Kaktus-Smoothie</i>	103
<i>Kaktusfeigen-Saft</i>	104
<i>Apfel-Karotten-Saft</i>	105
<i>Birnen-Ingwer-Smoothie</i>	106
<i>Papaya-Smoothie</i>	107
<i>Matcha-Smoothie</i>	108
<i>Sauerkrautsaft</i>	109
<i>Grüner Papaya-Smoothie</i>	110
<i>Ingwer-Beeren-Smoothie</i>	111
<i>Zimt-Smoothie</i>	112
<i>Kurkuma-Smoothie</i>	113
ABSCHLIESSENDE WORTE	114
KLEINE ERINNERUNG	115



Einführung

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 diesen **Entsafter-Rezepten** haben zugutekommen lassen.

Frisches Obst oder Gemüse wird oft zerkleinert, gequetscht oder gepresst, um den Saft zu gewinnen. Die Methode, frisch gepflückte Früchte zu pressen, um sofortigen Zugang zu den Nährstoffen in diesen Früchten zu erhalten, ist unter dem moderneren Namen Kaltpressung bekannt. Das Entsaften hat seinen Ursprung in den 1920er und 1930er Jahren, aber erst in den 1970er Jahren wurde es zu einer regelrechten Modeerscheinung.

In den 1990er Jahren wurden gesunde Ernährung und Saftbars in der breiten Bevölkerung immer beliebter.

Frischer Saft ist eine einfache Methode, um sich mit verschiedenen Nährstoffen, einschließlich Vitaminen und Mineralien, zu versorgen. Auch wenn es viele Belege für das Saftpressen gibt, können die möglichen gesundheitlichen Vorteile je nach den für die Herstellung des Saftes verwendeten Zutaten sehr unterschiedlich sein.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!





Was ist Entsaften?

Entsaften ist ein Verfahren, bei dem die Säfte aus frischem Obst und Gemüse extrahiert werden. Dabei werden in der Regel die meisten festen Bestandteile, einschließlich der Kerne und des Fruchtfleischs, aus ganzen Früchten und Gemüsen entfernt. Die daraus resultierende Flüssigkeit enthält die meisten Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die von Natur aus in der ganzen Frucht oder dem Gemüse enthalten sind.

Entsaftungsmethoden

Es gibt verschiedene Entsaftungsmethoden, vom Auspressen der Früchte mit der Hand bis hin zu motorbetriebenen Entsaftern.

Entsaftungsmethoden

Es gibt verschiedene Entsaftungsmethoden, vom Auspressen der Früchte mit der Hand bis hin zu motorbetriebenen Entsaftern.

Zwei gängige Arten von Entsaftern sind:

- **Zentrifugalentsafter:** Diese Entsafter zerkleinern Obst und Gemüse durch Hochgeschwindigkeitsschleudern mit einer Schneideklinge zu Brei. Durch das Schleudern wird auch der Saft von den festen Bestandteilen getrennt.
- **Kaltpressen:** Diese auch als Knetsaftpressen bezeichneten Geräte zerkleinern und pressen Obst und Gemüse viel langsamer, um so viel Saft wie möglich zu gewinnen.

Die Nährstoffqualität von Saft aus Zentrifugal- und Kaltpressen ist ähnlich.





Vorteile vom Entsaften

Erhöhte Aufnahme von Nährstoffen: Ihr Körper kann die Nährstoffe schneller aufnehmen, wenn Sie Saft trinken, weil er nicht so hart arbeiten muss, um Ballaststoffe und andere Bestandteile ganzer Mahlzeiten aufzuspalten. Durch das Trinken von Saft können Sie mehr Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, vielleicht mehr als mit Ihrer normalen Ernährung.

Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System: Der Verzehr von reinem Obst- und Gemüsesaft kann den Stickstoffmonoxidspiegel im Blut erhöhen. Ihre Blutgefäße bleiben dank der Wirkung von Stickstoffmonoxid flexibel und gesund, da es die Blutgefäße öffnet und den Blutdruck senkt.

Zu hohe Zuckerzufuhr: Zucker ist der Hauptverantwortliche für den Kaloriengehalt von Fruchtsaft. Da der Saft Ballaststoffe enthält, die die Aufnahme von Zucker durch den Körper verlangsamen, bemerken Menschen, die Saft trinken, oft einen sprunghaften Anstieg ihres Blutzuckerspiegels nach dem Trinken. Der Verzehr von Gemüsesäften, die entweder ganz oder überwiegend aus Gemüse bestehen, ist die wirksamste Strategie, um die täglich aufgenommene Zuckermenge zu reduzieren.

Unzureichende Menge an Ballaststoffen und Eiweiß: Das Trinken von Säften jeglicher Art (einschließlich Gemüsesäften) kann zu einer Mangelernährung beitragen, da Säfte jeglicher Art, wenn überhaupt, nur sehr wenige Ballaststoffe oder Proteine enthalten. Dies gilt auch für Gemüsesäfte. Ballaststoffe sind wichtig für die Aufrechterhaltung einer gesunden Verdauung, während Eiweiß wichtig ist für die Erhaltung gesunder Muskeln, Knochen und des Blutes.

Smoothies

Smoothies sind in der Regel dickflüssige und cremige Getränke, die aus verschiedenen pürierten Obst- und Gemüsesorten sowie einer Vielzahl anderer Zutaten hergestellt werden. Für die einfachste Art von Smoothies werden nur zwei Hauptbestandteile benötigt: eine Basis und eine Art von Flüssigkeit. Von da an können Sie die Elemente nach Belieben mischen und anpassen. Die kühle, frostige Geschmeidigkeit eines Milchshakes wird im Endergebnis durch die Verwendung von gefrorenem Obst und Gemüse oder Eiswürfeln in einigen Smoothie-Rezepten erreicht. Die Geschmacksprofile hingegen können sich je nach den Bestandteilen stark voneinander unterscheiden.

Typische Zutaten

Die folgenden Zutaten werden sowohl für selbst gemachte Smoothies als auch für gekaufte Smoothies verwendet:

- **Für Obst:** Beeren, Bananen, Äpfel, Pfirsiche, Mangos und Ananas.
- **Für Gemüse:** Grünkohl, Spinat, Rucola, Weizengras, Mikrogrün, Avocado, Gurke, Rote Bete, Blumenkohl und Karotten.
- Mandelbutter, Erdnussbutter, Walnussbutter, Flachsmehl, Chiasamen, Hanfsamen und Sonnenblumenkernbutter.
- **Kräuter & Gewürze:** Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kakaopulver, Kakaonibs, Petersilie und Basilikum sind nur einige der Kräuter und Gewürze verwendet.
- **Nahrungsergänzung:** Spirulina, Bienenpollen, Pulver, Proteinpulver und pulverisierte Versionen von Vitamin- und Mineralstoffpräparate
- **Beispiele für Flüssigkeiten:** Wasser, Fruchtsaft, Gemüsesaft, Milch, milchfreie Milch, Kokosnusswasser, Eistee und kalt gebrühter Kaffee.
- Einige der Süßungsmittel, die verwendet werden können, sind Ahornsirup, Rohrzucker, Honig, entsteinte Datteln, einfacher Sirup, Fruchtsaftkonzentrate, Stevia, Eiscreme und Sorbet.
- Weitere Möglichkeiten sind Joghurt aus Milch- oder Nicht-Milchprodukten, Hüttenkäse, Vanille Essenz, eingeweichte Haferflocken, gekochte weiße Bohnen und Seidentofu.

Arten:

Die überwiegende Mehrheit der Smoothies lässt sich in eine der folgenden Kategorien oder in beide einordnen, obwohl es viele Überschneidungen zwischen ihnen gibt:

Fruchtsmoothies

Diese besondere Form von Smoothies besteht oft aus einer oder mehreren Obstsorten, die mit Fruchtsaft, Wasser, Milch oder Eis gemischt werden.

Grüne Smoothies

Mit Wasser, Fruchtsaft oder Milch gemischt, enthalten grüne Smoothies eine Vielzahl von grünem Blattgemüse und Obst. Obwohl sie manchmal auch eine kleine Menge Obst als Geschmacksverstärker enthalten, ist der Gemüseanteil in der Regel höher als bei gewöhnlichen Smoothies.

Smoothies mit Eiweiß

Die Grundlage eines Protein-Smoothies besteht oft aus einer Frucht oder einem Gemüse, einem Getränk und einer erheblichen Menge an proteinreichen Zutaten wie Proteinpulver, griechischem Joghurt, Hüttenkäse oder Seidentofu.





- Der Verzehr von Obst und Gemüse sollte erhöht werden

Smoothies haben den entscheidenden Vorteil, dass sie praktisch jedes Obst und eine große Anzahl von Gemüsesorten verbergen können, ohne dabei an Attraktivität oder Geschmack zu verlieren. Laut mehreren Studien senkt der tägliche Verzehr einer ausreichenden Menge an Obst und Gemüse das Risiko, chronische Krankheiten zu entwickeln, und erleichtert es, ein gesundes Gewicht zu halten. Die empfohlene tägliche Obst- und Gemüsemenge wird jedoch von einem großen Teil der Bevölkerung nicht erreicht. Die Aufnahme von Smoothies in Ihre Ernährung kann hilfreich sein, wenn Sie zu den Menschen gehören, denen es schwerfällt, täglich eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Die Tatsache, dass ein einziger Smoothie zwei bis drei Portionen Obst oder Gemüse enthalten kann, macht es viel einfacher, das Ziel zu erreichen.

- Mögliche Gefahren, die von Smoothies ausgehen

Wenn Sie die meiste Zeit einen Smoothie als Mahlzeitenersatz verwenden, müssen Sie sich keine Sorgen um Ihre Gesundheit machen. Das größte Problem, das beim Konsum von Smoothies auftreten kann, ist der Ersatz anderer Getränke zu den Mahlzeiten. Dadurch kann es passieren, dass man über den Tag verteilt zu viele Kalorien zu sich nimmt.

- Erhöhte Glukosekonzentration im Blut

Zucker, der Getränken zugesetzt wird, die ohnehin schon viel Zucker enthalten, kann sehr gesundheitsschädlich sein und sollte nach Möglichkeit vermieden werden.



GRUNDLAGEN

Rund um den Globus gibt es eine große Auswahl an nährstoffreichen Lebensmitteln, darunter Obst, Gemüse, Kräuter und Superfoods. Darüber hinaus können Säfte ein sehr vielfältiges Spektrum an Bestandteilen, Geschmacksrichtungen und Nährwertprofilen aufweisen. Es sollte kein Geheimnis sein, wie man Saft herstellt. Das Verständnis der Grundlagen ist die effektivste Strategie, um an das Entsaften heranzugehen. Und das ist so einfach wie 1, 2, 3 und 4, wie wir im Folgenden näher erläutern werden.

SCHRITTE 1- 4

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass die Menge jeder Zutat, die Sie in Ihren Saft geben, der Nummer der Stufe in abnehmender Reihenfolge entspricht.

Mit anderen Worten: Sie sollten die größte Menge der in Schritt 1 beschriebenen Bestandteile verwenden und die kleinste Menge der in Schritt 4 beschriebenen Bestandteile. Wählen Sie zunächst Ihren Ausgangspunkt. Die Obst- und Gemüsesorten, die für die "Basis" des Saftes verwendet werden, bilden den größten Teil des Saftes, den Sie trinken. Dies sind die Bestandteile, die die größte Menge Saft produziert wird.



Im Folgenden finden Sie Beispiele für "Basiszutaten", die recht häufig verwendet werden:

- Gurke (die einen sehr milden und erfrischenden Geschmack hat)
- Sellerie (enthält natürliches Natrium und verleiht einen fabelhaften salzigen Geschmack)
- Apfel (für diejenigen unter Ihnen, die Süßes lieben)
- Birnen, die ebenfalls eher süßlich sind und besonders gut zu Äpfeln passen,
- Karotten (auch eher süß)
- Wenn Sie Lust auf Fruchtsaft haben, können Sie diesen Drang mit Saft aus Früchten wie Melonen, Ananas oder Trauben stillen. Diese Früchte können entweder der einzige Bestandteil des Saftes sein oder als Grundlage dienen.

Schritt 2: Die Aufnahme von Blattgemüse

Wie viel Sie verwenden wird durch Ihre Vorliebe für den Entsaftungsprozess und das verwendete „Grünzeug“ bestimmt. Für den Anfang gibt es einige Grundregeln. Wie bei allen anderen Dingen auch, empfehlen wir Ihnen dringend, jede Woche eine andere Art von Gemüse zu verwenden, um sicherzustellen, dass Ihre Säfte eine ausreichende Vielfalt aufweisen (für eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung).

Außerdem sollten Sie bei der Auswahl des „Grünzeugs“ wählerisch sein. Während einige Sorten bei übermäßigem Verzehr den Geschmack des Saftes verderben, können andere in großen Mengen konsumiert werden, ohne den Geschmack wesentlich zu verändern, wobei zu beachten ist, dass Blattgemüse in JEDEM Getränk enthalten sein kann, selbst in den zuckerhaltigsten.



Hier sind einige Richtlinien

Aufgrund ihres mäßigen Geschmacks können die folgenden Gemüsesorten ohne Bedenken verwendet werden: Spinat, Römersalat, zusammen mit anderen Salatsorten.

Die folgenden Gemüsesorten sollten aufgrund ihres natürlich bitteren Geschmacks oder aus anderen Gründen in geringeren Mengen verzehrt werden:

- Löwenzahngemüse (EXZELLENT nahrhaft, aber SEHR bitter)
- Kohlgemüse (ebenfalls ausgezeichnet, aber bitter)

Grünkohl (für Menschen mit Schilddrüsenproblemen empfehlen wir, den Verzehr von Grünkohl einzuschränken oder ganz zu unterlassen)

Schritt 3: Nehmen Sie mehr gesundes Obst und Gemüse in Ihre Ernährung auf

Jedes einzelne Obst und Gemüse, das entsaftet werden kann, hat seine eigenen Vorteile und kann in Ihre Entsaftungsroutine aufgenommen werden. Manche Sorten liefern jedoch weniger Saft. Einige können eine überwältigende Wirkung haben, andere sind zu stark.

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit einigen der häufigsten zusätzlichen Obst- und Gemüsesorten, die Saft liefern.

Brokkoli hat einen SEHR hohen Nährwert, sein Geschmack kann jedoch überwältigend sein. Es sollte ein großer Strunk verwendet werden, und die grünen Köpfe sollten zum Kochen und für Salate verwendet werden.





Rote Bete ist eine ausgezeichnete Nährstoffquelle, hat aber eine so starke entgiftende Wirkung, dass ein übermäßiger Verzehr zu Unwohlsein führen kann. Wir empfehlen, nicht mehr als eine halbe Rübe für jede große Menge kaltgepressten Saft zu verwenden.

Beeren und Trauben (Von beiden kann man gar nicht genug in seinem Saft haben. Säfte aus Blaubeeren und Concord-Trauben zum Beispiel haben in umfangreichen Untersuchungen gezeigt, dass sie außergewöhnliche Vorteile für die Gedächtnisfunktion bieten. Außerdem haben sie einen niedrigen glykämischen Index. Allerdings liefern sie keine große Menge an Saft. Daher gelten sie als Zusatz.)

Schritt 4: Geschmacksverstärker

Wenn Sie einen angenehmen Geschmack oder eine zusätzliche Verstärkung wünschen, können Sie so viele Zutaten aus dieser Kategorie verwenden, wie Sie möchten, aber denken Sie daran, dass Sie die Menge, die Sie verwenden, stark einschränken müssen, da sie Ihren Saft leicht überwältigen können.

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge. Sie können IMMER mehr hinzufügen. Ist jedoch einmal eine zu große Menge hinzugefügt worden, ist es unmöglich, sie wieder zu entfernen. Zu den Kräutern, die sich hervorragend als Geschmacksverstärker eignen, gehören unter anderem Koriander, Basilikum und Petersilie. Wenn Sie zu viel davon verwenden, kann der Geschmack der Petersilie extrem überwältigend werden.

- Petersilie ist eine AUSGEZEICHNETE Quelle für Nährstoffe.
- Ingwer (ein halber, bis ein Zentimeter reicht aus)
- Kurkuma (ebenfalls)
- Reishi, Ginseng, Maca, und andere Adaptogene, kombiniert mit Zitrone und Limette.
- eine scharfe Chili wie Jalapeño oder Cayennepfeffer (sparsam nach Geschmack verwenden.)

Nachbereitung

- Vor Beginn und nach Abschluss der Zubereitung sollten Sie Ihre Hände mindestens zwanzig Sekunden lang mit Seife und warmem Wasser waschen.
- Entfernen Sie mit einem Messer alle Stellen an frischem Obst und Gemüse, die beschädigt oder gequetscht sind. Werfen Sie alles Gemüse weg, das zu verderben droht.
- Bevor Sie ein Produkt schneiden oder kochen, unabhängig davon, ob es zu Hause hergestellt oder in einem Lebensmittelgeschäft oder auf einem Bauernmarkt gekauft wurde, waschen Sie es gründlich unter fließendem Wasser. Es wird nicht empfohlen, Obst und Gemüse vor dem Verzehr mit Seife, Spülmittel oder einem handelsüblichen Waschmittel zu waschen.
- Schrubben Sie festes Gemüse mit einer sauberen Gemüsebürste, wie Wassermelonen und Gurken. Auch wenn Sie das Gemüse schälen wollen, bevor Sie es zum Entsaften verwenden, sollten Sie es dennoch vorher waschen, um zu verhindern, dass Schmutz oder Keime, die an der Oberfläche der Früchte haften, in den Saft zu übertragen.
- Nach dem Waschen sollten Sie die Früchte mit einem sauberen Stoff- oder Papiertuch abtrocknen.





FRÜHSTÜCKS
GÄSTE



GRANATAPFEL,- ORANGEN- UND ANANASSAFT

ZUTATEN:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-

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.





ORANGEN- BANANEN-BOK CHOY-SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 25 g Bok Choy
- Ca. 35-40 g in Scheiben geschnittene Bananen
- ½ Orange

ZUBEREITUNG:

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



GREEN-JUICY-SAFT

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)

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 30 g
Weintrauben
- Ca. 50 g Kiwi
- Ca. 300 g ganze
Erdbeeren
- $\frac{1}{3}$ Zitrone
- Beeren nach Wahl



LIMONADEN- BEEREN-SAFT

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



ZITRONEN- KAROTTEN- ORANGENSAFT

ZUTATEN:

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

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

GRAPEFRUIT- KAROTTEN- INGWERSAFT

ZUTATEN:

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



PORTIONEN

4



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

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.





ZITRONEN- BIRNEN- ORANGENSAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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

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.



ROTE-BETE-MIX-SAFT

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

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 450 g frische Erdbeeren, gewaschen, entstielt und halbiert
- 1 grüner Apfel entkernt und in große Stücke geschnitten
- 1 Limette geschält und geviertelt



ERDBEER-APFEL-LIMETTEN-SAFT

ZUBEREITUNG:

1. Schalten Sie den Entsafter ein.
2. Die Zutaten nacheinander hinzufügen.
3. Den Saft auf zwei mit Eis gefüllte Gläser aufteilen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



ZUTATEN:

- 3 große Äpfel
- 3 große Birnen
- 3 Blutorangen
- Ca. 200 g frische Preiselbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Bereiten Sie die Birnen und Äpfel vor, indem Sie sie in so kleine Stücke schneiden, dass Ihr Entsafter sie leicht verarbeiten kann.
2. Schälen Sie Ihre Orangen und schneiden Sie sie in Sechstel.
3. Geben Sie die Äpfel, Orangen und Birnen in den Entsafter, fügen Sie dann die Preiselbeeren hinzu und rühren Sie um.
4. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



MAHLZEIT SMOOTHIES

GRÜNER - SMOOTHIE

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

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.





KALIUM- PUNSCH- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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

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.



STEINFRUCHT- SMOOTHIE

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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



KAROTTENKUCHEN-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



CREMIGER AVOCADO-UND GRÜNKOHL-SMOOTHIE

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

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ERDBEER-BANANEN-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE

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,



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

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





SPINAT-MANGO-KAROTTEN-SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 60 g frischer Babyspinat
- Ca. 90 g gefrorene Mango(s)
- Ca. 100 g gehackte Baby-Karotten
- Ca. 120 g fettarmer Naturjoghurt
- Ca. 60 ml Orangensaft
- Ca. 120 ml Kokosnusswasser
- 2 Orangen (geschält)

ZUBEREITUNG:

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



ERDBEER-BANANEN- HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 45 g Haferflocken
- Ca. 240 ml Mandelmilch
- Ca. 120 g fettarmer Joghurt
- Ca. 100 g gefrorene Erdbeeren
- 2 reife Bananen
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt,

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN
1-2



VORBEREITUNG
10 Min



KOCHZEIT
-

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- Ca. 120 ml
Mandelmilch
- 2 Esslöffel
Erdnussbutter
- Ca. 160 g gefrorene
Beerenmischung



ERDNUSSBUTTER- BANANEN-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



PROTEIN-SMOOTHIE MIT BANANEN UND FLACHS

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml
Mandelmilch
- 1/3 reife und gefrorene
Avocado
- 1/2 reife Banane
- Ca. 25 g Molkenprotein
in Pulverform
- 1 Teelöffel Flachs

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

KÜRBIS-PROTEIN- INGWER-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Kürbispüree
- 1 reife gefrorene Banane
- 1/4 Teelöffel gemahlene Ingwerwurzel
- 1/4 Teelöffel Zimtpulver
- 1/4 Teelöffel Vanillepulver



ZUBEREITUNG:

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





AVOCADO- SPINAT-KIWI- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat
- 3 Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten, zum Garnieren
- 1/2 reife Avocado, frisch oder gefroren
- Ca. 120 ml Mandel- oder Kokosnussmilch
- 3 Esslöffel natürlicher Honig
- Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG:

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



DETOX GASTE



KAROTTEN-APFEL- INGWER-SAFT

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

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



GESUNDER GRÜNER DETOX-SAFT

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst entfernen Sie die Schale der Zitrone.
2. Zerkleinern Sie alle Zutaten und pressen Sie sie durch Ihren Entsafter.
3. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



ROTE-BETE- DETOX-SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

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.



GRÜNER-RÜBEN-SAFT

ZUTATEN:

- 1 Karotte,
- 1 gelbe Rübe,
- 2 Stangen Staudensellerie,
- 1 mittelgroße Salatgurke

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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



GOLDEN-GREEN -SAFT

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



LÖWENZAHN -SAFT

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

GRÜNER FENCHEL-SAFT

ZUTATEN:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

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.





GREENS- BEST-SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 3 Blätter Grünkohl
- Ca. 30 g Spinat
- 6 Köpfe Rosenkohl
- 3 Stängel Staudensellerie
- 1 Karotte
- 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Grünkohl, den Spinat und den Rosenkohl, dann den Sellerie, die Karotte und die Gurke in einem Entsafter verarbeiten.
2. Zum Pürieren gut umrühren



PAPRIKA-SPROSSEN-SAFT

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Alfalfa-Sprossen
- 6 Rosenkohlsprossen
- 2 Zweige Basilikum
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 grüne Paprikaschoten

ZUBEREITUNG:

1. Verarbeiten Sie in einer Saftpresse zunächst den Alfalfa- und Rosenkohl sowie die Basilikumblätter.
2. Nun fügen Sie den Sellerie und die Paprikaschoten hinzu.
3. Zum Mischen gut umrühren.
4. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml
Wasser
- 4 Zitronen



EINFACHE LIMONADE

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden die Zitronen in einem Entsafter gepresst, dann wird Wasser hinzugefügt.
2. Zum Mischen gut umrühren.



PORTIONEN

1-2



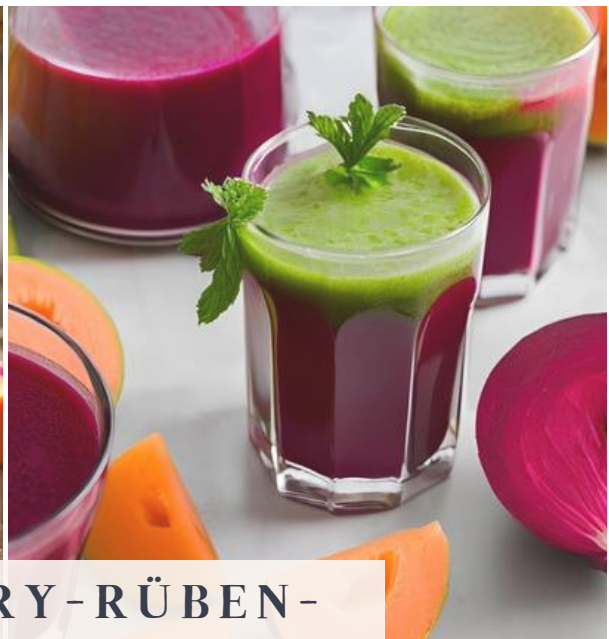
VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



CRANBERRY-RÜBEN- MELONEN-SAFT

ZUTATEN:

- 1 Rübe
- Ca. 150 g
aufgeschnittene
Wassermelone
- Ca. 100 g
Cranberries

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird die Rübe in
den Entsafter gegeben,
dann die Cranberries und
schließlich die
Wassermelone.
2. Zum Mischen gut
umrühren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

LIMONADE MIT CRANBERRIES

ZUTATEN:

- Ca. 110 g frische oder gefrorene Cranberries
- 2 Zitronen
- 2 Gläser Wasser



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Cranberries und Zitronen entsaften.
2. Danach das Wasser hinzufügen.
3. Zum Mischen, gut umrühren.





JIMBI- JUCICY-SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ein Stück Ingwer von einem Zentimeter Länge;
- Ein Zweig Minze
- 2 grüne Äpfel
- 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden der Ingwer und die Minze in einen Entsafter gegeben, dann die Äpfel und die Gurke.
2. Zum Mischen gut umrühren.



GUAVALOUPE -SAFT

ZUTATEN:

- 6 Mohrrüben
- 1 Guave
- Ca. 150 g gewürfelte Cantaloupe

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden die Karotten in den Entsafter gegeben, dann die Guave und dann die Melone.
2. Zum Mischen gut umrühren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- ein Bund
Spargel, mit
abgeschnittenen
Enden
- 4 grüne
Paprikaschoten
- 6 Stangen
Staudensellerie
- 1 Zitrone



GRÜNER SPARGEL- SAFT

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird der Spargel in den
Entsafter gegeben, dann die grünen
Paprika, der Sellerie und schließlich die
Zitrone.
2. Zum Mischen gut umrühren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



TROPISCHER PAPAYA-DETOX- SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Kokosnussmilch, plus mehr nach Bedarf (oder milchfreie Milch nach Wahl)
- 1/2 große Papaya, in Würfel geschnitten
- Ca. 200 g gefrorene Mango
- Ca. 140 g gefrorene Ananas
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnus raspeln und mehr nach Belieben
- 2 Medjool-Datteln, entkernt (oder 1 Esslöffel Ahornsirup/Agave)
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kurkuma, (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer (oder Entsafter) und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Wenn Ihr Smoothie zu dickflüssig ist, fügen Sie mehr Milch hinzu. Wenn der Smoothie dicker sein soll, fügen Sie mehr gefrorene Früchte oder Eis hinzu und mixen Sie, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.



PORTIONEN

4



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

GRÜNER TEE WASSERMELONE DETOX SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 2 Beutel grüner Tee
- 2 Esslöffel Honig
- Ca. 300 g gekühlte Wassermelone, grob zerkleinert
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 7-8 Eiswürfel
- Ca. 240 ml Wasser



ZUBEREITUNG:

1. Wasser zum Kochen bringen, über die Teebeutel gießen und etwa 4 Minuten ziehen lassen.
2. Teebeutel auspressen und entfernen, 4 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
4. Eiswürfel in Serviergläser geben und den Smoothie darüber gießen.





INGWER- PFIRSICH- DETOX- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Salatgurke, geschält
- Ca. 280 g gefrorene Pfirsiche
- 1 Zitrone, geschält
- 1 Orange, geschält
- Ca. 2,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält
- 1 Apfel, entkernt
- Ca. 70 g gefrorene Erdbeeren
- Ca. 240 ml kaltes Wasser
- Ein paar Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer (oder Entsafter) und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Eiswürfel nach Wunsch nachträglich hinzufügen.
3. Servieren.



SUNRISE-DETOX-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Banane
gefroren
- Ca. 70 g Mango gefroren
- Ca. 100 g Erdbeeren
gefroren
- Ca. 70 g Ananas frisch
oder gefroren
- Ca. 240 ml
Kokosnusswasser oder
gefiltertes Wasser
- 1 Saft einer Zitrone
(optional)

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer (oder Entsafter) und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



GEMÜSE GÄRTE



ZUTATEN:

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



KAROTTEN,- GURKEN,-SELLERIE- APFELSAFT

ZUBEREITUNG:

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



TOMATEN, - KAROTTEN, - APFELSAFT

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

BROKKOLI, - KAROTTEN UND ROTE BETE SAFT

ZUTATEN:

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



ZUBEREITUNG:

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 dazu.
3. Servieren.





GEMISCHTER GRÜNER SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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

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 Staudensellerie und legen Sie sie beiseite.
3. Vervollständigen Sie das Getränk, indem Sie die Zutaten entsaften und ggf. mit Eiswürfeln servieren.



SPINAT-ÄPFEL- ZITRONE-MIX

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN
1-2



VORBEREITUNG
10 Min



KOCHZEIT
-



ANTIAGING
GATE

ZUTATEN:

- 1 gelbe Rübe
- 6 Mohrrüben
- 1 Orange



ORANGEN- KAROTTENSAFT

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



SPEZIAL-SAFT

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



ARTISCHOCKEN -SPINAT-SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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



GUTE-LAUNE-SAFT

ZUBEREITUNG:

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



KÜRBIS-MÖHREN- SAFT

ZUTATEN:

- 6 Möhren
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Kürbisse

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

SÜSSKARTOFFEL- LECKEREI

ZUTATEN:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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



HEILEND- SCHARFER-SAFT

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



GAZPACHO-SAFT

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.
2. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

MUSKELKATER - SAFT

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.





SONNENSCHNEIN- SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 2 Orangen
- 2 Mandarinen
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Manuka-Honig

ZUBEREITUNG:

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



INGWER - APFEL-STRUDEL

ZUTATEN:

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

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.
3. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

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



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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

VEGGIE- DELIGHT-SAFT

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.
3. Servieren.





LECKER- SCHMECKER -SAFT



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

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

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.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



**WEITERE
VIELFÄLTIGE
SMOOTHIES UND
GETRÄNKE**



ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Banane, in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g frische oder gefrorene Mango
- ½ Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 120 ml Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch



BANANEN- MANGO-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



ERDBEER-ROTE BETE-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 75 g Rote Bete, gehackt (vorzugsweise gekocht)
- 240 ml Mandelmilch
- Ca. 110 g gefrorene Erdbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

SMOOTHIE AUS ERDBEEREN, MANDELN UND FLACHS

ZUTATEN:

- 1 EL Mandelbutter
- Ca. 220 g frische gefrorene Erdbeeren
- Ein paar Eiskwürfel
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1 TL Stevia
- 240-360 ml Mandelmilch



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Servieren.





KURKUMA- INGWER- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- ½ TL gemahlenes Kurkuma
- Ca. 20 g Grünkohl
- 1 Orange, geschält
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 240 ml Wasser
- ½ Banane
- 120 ml Kokosnussmilch
- 1 TL frischer Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Servieren.



BLAUBEEREN- SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnussmilch
oder Mandelmilch
- Ca. 50 g Blaubeeren
- 1 Teelöffel
Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Kokosnussöl

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer
glatten Masse verarbeiten.
2. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Wassermelone, kernlos und gewürfelt
- Ca. 65 g Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Chiasamen
- ½ Teelöffel Zitronenschale (optional)



WASSERMELONEN- GURKEN-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG:

1. Wassermelone, Gurke und Zitronenschale in einen Mixer geben und cremig pürieren.
2. Den Saft durch einen feinmaschigen Sieb oder Käsetuch abseihen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.
3. Chiasamen einrühren und den Saft mindestens 20 Minuten lang kühl stellen.
4. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



VEGANER HEIDELBEER- SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 300 g Blaubeeren
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Flachsmehl
- 1/8 Teelöffel
Orangenschale, gerieben
- 240 ml frischer
Orangensaft
- 240 ml ungesüßte
Kokosnussmilch

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

BEEREN - PFIRSICH - SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnusswasser
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Agave
- Ca. 75 g Erdbeeren
- Ca. 75 g Heidelbeeren
- Ca. 80 g Kirschen
- Ca. 55 g Pfirsiche



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.





CANTALOUPE- BROMBEER- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 225 g
Kokosnussjoghurt
- Ca. 70 g Brombeeren
- Ca. 300 g frische
Cantaloupe
- 1 Banane

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.

ERFRISCHENDER GURKEN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ein paar Eiswürfel
- 20 Tropfen flüssiges Stevia
- 2 frische Limetten, geschält und halbiert
- 1 Teelöffel Limettenschale, gerieben
- 1 Salatgurke, gewürfelt
- 1 Avocado, entkernt und geschält
- Ca. 100 g Grünkohl
- 1 Esslöffel Kokosnusscreme
- 180 ml Kokosnusswasser



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.





BLUMENKOHL- GEMÜSE- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 1 Zucchini, geschält und gewürfelt
- 1 Orange, geschält
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 Banane
- Ca. 50 g Grünkohl
- Ca. 60 g Blumenkohl

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



KOKOSNUSS- SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ Banane
- 1 EL Proteinpulver
(vegan)
- 1 EL Kokosnussbutter
- 240 ml ungesüßte
Kokosmilch

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 480 ml
(selbstgemachte)
Hanfsamenmilch
- Ca. 220 g gefrorene
Erdbeeren
- Agavendicksaft, zum
Abschmecken



ERDBEER- MILCHSHAKE

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-



SAUERAMPFER- SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 3 geviertelte gefrorene Burro-Bananen
- 240-360 ml hausgemachte Kokosnussmilch
- Ca. 30 g Walnüsse
- 1 Teelöffel Meermoos-Gel
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Sauerampferblattpulver
- 1 Handvoll Grünkohl

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-

GURKEN- INGWER-WASSER

ZUTATEN:

- 1 in Scheiben
geschnittene Gurke
- 1 zerkleinerter
Daumen
Ingwerwurzel
- 480 ml Quellwasser



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.





KAKTUS-SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 1 mittelgroßer Kaktus
- Ca. 480 ml hausgemachte Kokosnussmilch
- 2 gefrorene Baby-Bananen
- Ca. 60 g Walnüsse
- 1 Dattel
- 2 Teelöffel Hanfsamen

ZUBEREITUNG:

1. Den Kaktus von allen Stacheln befreien, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
3. Gut pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
4. Servieren.



KAKTUSFEIGEN-SAFT

ZUTATEN:

- 6 Kaktusfeigen
- 80 ml Limettensaft
- Ca. 110 g Agave
- 240-360 ml Quellwasser

ZUBEREITUNG:

1. Nehmen Sie die Kaktusfeige, schneiden Sie die Enden ab, entfernen Sie die Schale und geben Sie sie in einen Mixer.
2. Das Gleiche mit den anderen Kaktusfeigen machen.
3. Limettensaft mit Agave in den Mixer geben und 30-40 Sekunden lang gut durchmischen.
4. Die fertige Mischung durch einen Nussmilchbeutel abseihen und zurück in den Mixer geben.
5. Quellwasser hinzugeben und wiederholt mixen.
6. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-

APFEL - KAROTTEN - SAFT

ZUTATEN:

- 1 Red Delicious Apfel, geschält, entkernt und geviertelt
- 1 kleine Rübe, in Würfel geschnitten (siehe Hinweis)
- 1-2 mittelgroße Karotten, geschält und die Enden abgeschnitten
- ½ Teelöffel frischer Ingwer, geschält
- 120 ml Wasser



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und etwa 1-2 Minuten lang pürieren, bis sie glatt sind. Bei Bedarf einen Stampfer verwenden.
2. Einen feinmaschigen Sieb über eine große Schüssel legen und den Saft darüber gießen. Drücken Sie das Fruchtfleisch nach unten und pressen Sie den gesamten Saft aus.
3. Entsorgen Sie das Fruchtfleisch und gießen Sie den Saft in ein Servierglas.
4. Sofort trinken oder im Kühlschrank aufbewahren und später genießen.

Hinweis:

Wenn Sie rohen Rübensaft nicht vertragen, können Sie die Rübe dämpfen, bevor Sie sie mit den anderen Zutaten in den Mixer geben.





BIRNEN- INGWER- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 2 reife Bosc-Birnen, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 240 ml Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch
- Ca. 120 g Kokosnussjoghurt
- 1-2 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.

Hinweis:

Wenn Sie einen süßeren Smoothie wünschen, können Sie 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig hinzufügen.



PAPAYA-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 145 g gefrorene Papaya, gewürfelt
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Esslöffel Agave

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml
ungesüßte
Mandelmilch
- ½ Avocado
- Ein paar Eiswürfel
- 120 ml Wasser
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 Esslöffel Erythrit
- 1/2 Teelöffel
Vanilleextrakt



MATCHA-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer dem Eis in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Das Eis hinzufügen und mixen, bis alles geschmeidig ist.
3. In ein Glas umfüllen und nach Belieben garnieren.
4. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

15 Min



KOCHZEIT

-



SAUERKRAUTSAFT

ZUTATEN:

- 150 g Sauerkraut
in
Rohkostqualität,
nicht
pasteurisiert!

ZUBEREITUNG:

1. Schütten Sie das Sauerkraut nach und nach in den Trichter Ihres Entsafters und drücken Sie es mit dem passenden Stopfer in Richtung Schnecke. Der Sauerkrautsaft ist fertig, wenn kein Saft mehr aus der Safttrommel tropft.
2. Am besten sofort genießen oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

GRÜNER PAPAYA-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- Ca. 70 g Papaya, gewürfelt
- Ca. 30 g Spinat, fein gehackt
- Ca. 30 g Birne, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, geschält und gerieben
- 6 in heißem Wasser eingeweichte Mandeln (um die Haut zu entfernen)
- ¼ Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 120 ml Kokosnusswasser
- Ca. 30 g roter Apfel, gewürfelt



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



INGWER-BEEREN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel frischer Ingwer, geschält und gerieben
- Ca. 160 g gefrorene Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, etc.)
- Ca. 60 g frischer Spinat
- 1 reife Banane
- 120 ml Kokosnusswasser oder basisches Wasser



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.





ZIMT- SMOOTHIE



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUTATEN:

- 120 ml Kokosnussmilch
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ein paar Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer dem Eis in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Eiswürfel hinzufügen und mixen, bis alles geschmeidig ist.
3. In ein Glas umfüllen und nach Belieben garnieren.
4. Servieren.



KURKUMA-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 120 ml Kokosnussmilch
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Teelöffel Erythritol
- 1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Esslöffel Leinsamen
- Ein paar Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer dem Eis in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Das Eis hinzufügen und mixen, bis alles geschmeidig ist.
3. In ein Glas umfüllen und nach Belieben garnieren.
4. Servieren.



PORTIONEN

1-2



VORBEREITUNG

10 Min



KOCHZEIT

-

ZUM ENDE HIN...

Abschließende Worte...

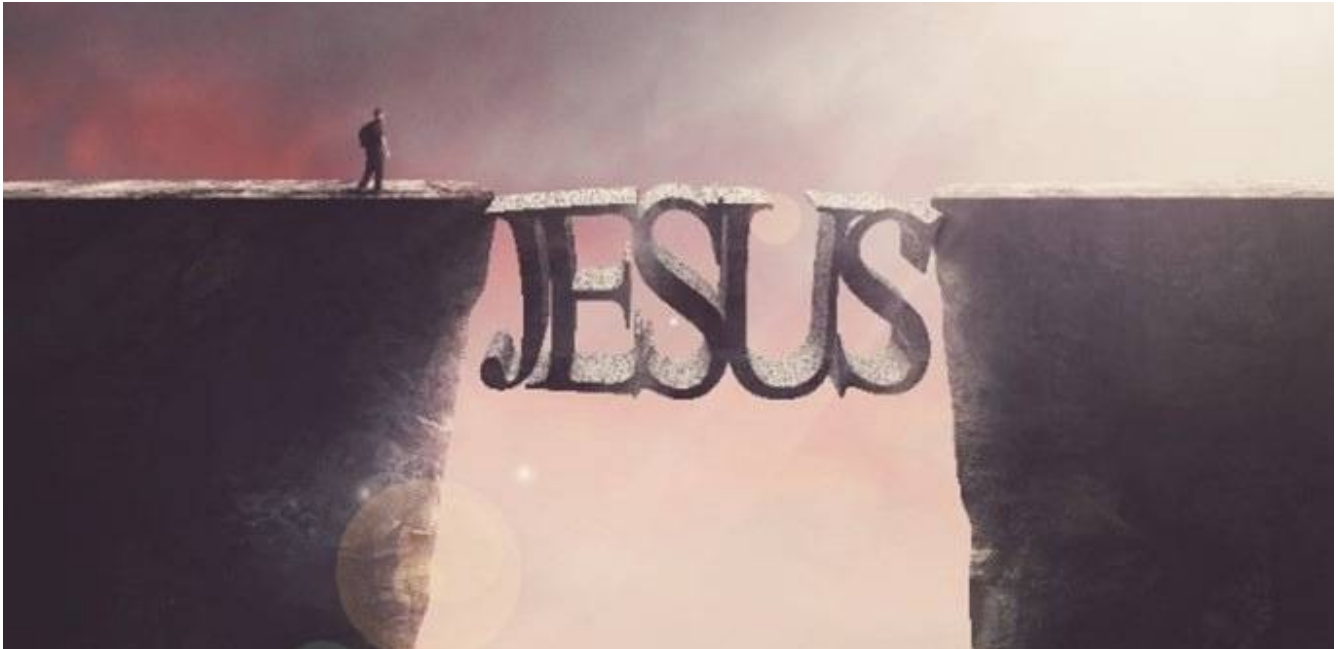
Wenn Sie mit Saft mehr Nährstoffe in Ihre Ernährung aufnehmen möchten, sollten Sie sich für einen Kaltentsafter entscheiden.

Diese Entsafter zerkleinern das Obst und Gemüse langsam und erzeugen im Gegensatz zu Zentrifugalentsaftern keine Hitze. Das bedeutet, dass mehr der wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben und während des Entsaftungsvorgangs nicht beschädigt werden.

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)