

Schnell zubereitet mit Ihrer Saftpresse

Lieblings-Rezepte

Roter Gemüse-Powerdrink

Dieser Saft ist zwar kein Wundermittel, enthält aber jede Menge Antioxidantien, die helfen, die freien Radikale aus dem Körper zu transportieren und die Körperzellen zu schützen.

Zutaten für 1 Glas:

- 2 mittelgroße Möhren
- 1/2 Rote Bete, grob zerkleinert
- 1 Selleriestange mit Blättern, zerkleinert
- 30 g Spinat
- 4 Stängel frische Petersilie

Alle Zutaten abwechselnd in kleinen Portionen in die Saftpresse geben.



Diese Rezepte sollen Ihnen einige erste Anregungen bieten, welche Köstlichkeiten Sie mit einer schonenden Saftpresse selbst zubereiten können.

Experimentieren Sie mit Obst, Gemüse, Kräutern und grünem Blattgemüse - Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Haben Sie ein Lieblings-Rezept?

Schicken Sie es uns! Vielleicht können Sie es schon in der nächsten Auflage auf dieser Seite lesen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.



Grüner Saubermacher

Dieser gesunde Drink enthält Chlorophyll, ein hervorragendes Mittel zur inneren Reinigung. Dazu kommen Folsäure, Beta-Carotin und Kalium - alle wichtig für einen gesunden Organismus.

Zutaten für 1 Glas:

- 5 kleine Spinatblätter
- 1 mittelgroße gelbe Paprikaschote, zerkleinert
- 1 Selleriestange mit Blättern
- 2 große Salatblätter

Geben Sie Spinat, Paprikaschote, Sellerie und Salatblätter in die Saftpresse und rühren Sie zum Schluss den schaumigen Drink um.



Orangen-Möhren-Papaya-Saft

Wenn Ihre Kinder nicht gerne Gemüse essen, servieren Sie ihnen diesen köstlichen Saft. Die Möhren enthalten Beta-Carotin, die Orange Vitamin C, die Papaya sowohl Beta-Carotin als auch Vitamin C und verdauungsfördernde Enzyme.

Zutaten für 1-2 Gläser:

- 375 g Papaya, geschält, entkernt und grob zerkleinert
- 1 Orange, geschält und zerkleinert
- 1 Möhre

Alle Zutaten in die Saftpresse geben und Saft anschließend umrühren.



Birnen-Himbeer-Saft

Ein köstlich schaumiger Drink, den alle Kinder mögen! Die Birne versorgt Sie mit Ballaststoffen und Kohlenhydraten. Himbeeren enthalten Beta-Carotin - ein wichtiger Nährstoff. Das Wasser macht den Drink leicht verdaulich.

Zutaten für 1 Glas:

- 125 g frische Himbeeren (oder tiefgekühlt und aufgetaut)
- 1/2 Birne, grob zerkleinert
- 80 ml Wasser

Füllen Sie zuerst die Himbeeren und anschließend die Birnenstücke in die Saftpresse. Wasser dazugeben und umrühren.