



Besonders zur Fastenzeit:

Möhren, Rote Bete, Sellerie & Co

## Entsaften

...und aus unserem Gemüse gesunde und schmackhafte Säfte selbst herstellen!

### Einige Rezept-Tipps von uns:

#### **Starker Gemüsesaft**

Zutaten für 2 Portionen

1 große Rote Bete  
2 Möhren  
1 Salatgurke  
5 Stangen Staudensellerie  
1 Stück Ingwer (ca. 25g)  
1 TL Arganöl

**Zubereitung:** Rote Bete und Gurke waschen und vierteln. Staudensellerie waschen und putzen sowie Fäden entfernen. Möhren waschen und Enden abschneiden. Ingwer waschen und in Stücke schneiden. Gemüse im Entsafter oder der Saftpresse verarbeiten, mit Arganöl vermischen und direkt trinken.

#### **Sellerie-Apfel-Drink**

Zutaten:

150 g Sellerie  
250 g Äpfel  
150 g Kürbis  
25 g Petersilie  
30 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:** Sellerie, Äpfel und Kürbis waschen und vierteln. Petersilie zerkleinern. Alle Zutaten gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen in den Entsafter bzw. die Saftpresse geben. Den Saft in Kürze trinken.

#### **Vitamin-Mixsaft**

Zutaten:

200 g Karotten  
300 g Äpfel  
100 g Grünkohl  
¼ Banane  
20 g gemahlene Mandeln

**Zubereitung:** Karotten, Äpfel und Grünkohl waschen und zerkleinern. Gemeinsam mit der Banane in den Entsafter bzw. der Saftpresse geben. Mit gemahlene Mandeln bestreuen und servieren.

### **Zum Sonntagsfrühstück ein köstlicher Genuss:**

Selbstgepresster Orangen-, Birnen- und Apfelsaft, oder ein Gemüse-Obst-Cocktail?

-der kreativen Küche sind hierbei keine Grenzen gesetzt

Viele Grüße Ihr Grüne Kiste Team vom Bioland Gemüsehof Hörz 0711-7777501