



Inhaltsverzeichnis:

1. [Worauf sollte Sie beim Kauf eines Entsafters achten?](#)
2. [Was sollte bei der Reinigung der Saftpresse beachtet werden](#)
3. [Säfte liefern lebenswichtige Enzyme, Vitalstoffe und Antioxidantien](#)
4. [Entsafter Rezepte](#)



1. Worauf sollte Sie beim Kauf eines Entsafters achten?

Ob zum Frühstück, zu Mittag oder zum Abendessen: der Gesundheit steht mit frisch gepressten Säften nichts mehr im Wege. Wer nicht nur Orangensaft trinken möchte, brauchen einen richtigen Entsafter. Die Auswahl ist breitfächert. Zahlreiche Hersteller bieten Modelle mit verschiedener Ausstattung und in vielen Preisklassen an.

Welches Gerät ist für Sie optimal?

Kaufkriterien für Saftpressen: Was ist für die gesunde Ernährung wichtig?



Mit einem Entsafter bekommen Sie die Möglichkeit, aus beliebten Obst- und Gemüsesorten ein frisch gepressten Saft zu bekommen: leckeres und gesundes Getränk. Paprika, Ananas, Apfel, Orangen, Weintrauben, Tomaten oder sogar Rote Bete lassen sich in unterschiedlichen Kombinationen zusammenstellen. Waschen Sie einfach die Früchte und das Gemüse, schneiden es in Stücke und pressen es je nach Modell-Wahl.

Sie nehmen gesunde Mineralstoffe und Vitamine zu sich und wissen bei Stress womöglich gar nicht, was Sie Ihrem Körper damit antun: durch die frischen und natürlichen Lebensmittel sorgen Sie für eine ausreichende und gesicherte Versorgung Ihres Körpers mit relevanten Nährstoffen. Unterstützung für jedes Funktionieren des Körpers ist gewährleistet. Daher ist ein Entsafter für die gesunde Ernährung und vor allem für Ihr Wohlbefinden ein unverzichtbares Gerät. Bei unterschiedlichen Erkrankungen und Therapien werden sogar Saftkuren empfohlen.

Welche Kaufkriterien für Saftpressen gibt es?

Wenn Sie sich einen Entsafter zulegen wollen, dann müssen Sie einige Kriterien für den Kauf beachten:

- a) wie groß ist Ihr Haushalt?
- b) wie oft wollen Sie einen frisch gepressten Saft trinken?
- c) welche Anforderungen und Ansprüche haben Sie?
- d) mit welcher Qualität wären Sie einverstanden?
- e) wie hoch haben Sie Ihr Budget eingeplant?

Wenn Sie einen Entsafter kaufen möchten, haben Sie die Qual der Wahl: die Auswahl ist einfach riesig – von manuellen Saftpressen bis hin zu Zentrifugal-Entsaftergeräten ist alles vorhanden. Unterschiede variieren hinsichtlich der Systeme, der Qualitäten und natürlich im Preis.

Kaufkriterien für Saftpressen

Eine manuell betriebene Saftpresse müssen Sie mit einer Kurbel antreiben. Sie ist vor allem für diejenigen geeignet, die nur in unregelmäßigen Abständen für ein Glas frisch gepressten Saft zu haben sind. Die Vital- und Pflanzenstoffe sowie die Enzyme bleiben wie gewünscht beibehalten. Eine Saftpresse können Sie sogar bei Ihren Reisen mitnehmen: Geschäftsreise, Camping oder auf einem Kurztrip. Der Preis erscheint beim Kauf als sehr gering. Kraftaufwand ist kaum vonnöten, nur wenn Sie sich für härteres Pressgut entscheiden.

Andererseits gibt es auch die elektrische Saftpressen-Variante. Diese ist insbesondere zu empfehlen, wenn Sie regelmäßig einen Vitaminschub zu sich nehmen wollen. Bei einem elektrischen Entsafter wird im Vergleich zu einer manuellen Saftpresse viel mehr Saft am Ende herauskommen – und das ohne jeglichen Kraftaufwand.

Zu den Kaufkriterien für Saftpressen zählt weiterhin die Reinigung. Wobei viele Entsafter einer aufwendigeren Reinigung bedürfen, ist es empfehlenswert beim Kauf darauf zu achten, ob die Geräte spülmaschinenfest sind.

Die Saftpresse muss nach jedem Gebrauch gereinigt werden, da sich ansonsten schnell Schimmelkulturen bilden können. Darüber hinaus sollten alle Teile wie Tresterbehälter, Saftschale, Saftbox und der Deckel für die Reinigung abnehmbar sein, um sie unter fließendem Wasser abspülen zu können. Mithilfe einer Bürste ist der Siebfilter schnell gereinigt und hinsichtlich der Hygiene ist alles in Ordnung.

Welche Leistungen gibt es bei den Modellen?

Die unterschiedlichen Saftpressen, die Sie kaufen können, bieten verschiedene Leistungen. Dabei werden die Pressschnecken-Technik sowie die Schneidwerk-Technik unterschieden. Bei letzterer werden Obst und Gemüse zu einem Brei verarbeitet und anschließend durch ein Sieb gepresst. Bei der Pressschnecken-Technik wird sozusagen das Gut durch gegeneinander drehende Walzen zerdrückt. Die Saftpressen erreichen eine Drehgeschwindigkeit von 80 bis über 1.400 Umdrehungen in einer Minute. Geräte mit Presswalzen-Technik haben in der Regel eine geringere Umdrehungszahl.

Einige Geräte haben eine Motorleistung bis zu 1.000 Watt. Die Motorleistungen sind meist mit einem Knopf auf unterschiedlicher Stufe individuell einstellbar. Diese Leistungen variieren stark. Die Kraft ist natürlich sofort spürbar. Achten Sie daher beim Erwerb auf die Kaufkriterien für Saftpressen.

2. Was sollte bei der Reinigung der Saftpresse beachtet werden

Die Reinigung einer Saftpresse spielt eine wichtige Rolle, egal, für welche Entsafter-Variante Sie sich letztendlich entschieden haben. Alle Modelle entsaften Obst und Gemüse, die Sie sich gerade wünschen. Beim Entsaften wird die Zellstruktur des jeweiligen Obst oder Gemüse zerstört. Dies geht entweder mechanisch oder auf elektrischer Art und Weise.

Am Ende bleibt nicht nur ein leckerer Saft, sondern auch der Trester, die sogenannten trockenen Obst- und Gemüseresten, übrig. Diese Tresterreste können sehr schnell an der Saftpresse antrocknen und sollten sofort nach dem Gebrauch entfernt werden. Durch den geringen Flüssigkeitsgehalt trocknen die Tresterreste viel schneller als frisches Obst und Gemüse. Es ist aus diesem Grunde empfehlenswert, die Saftpresse nach dem Benutzen auseinanderzunehmen und abzuspülen. Schon allein die kurze Reinigung aller Teile erspart Ihnen viel Zeit, den Saft in voller Länge zu genießen.

Sollten Sie Ihre Saftpresse beim Genuss des frischen Saftes einweichen?

Wenn Sie nach dem Entsaften nicht warten und den Saft natürlich sofort trinken wollen, dann tun Sie sich selbst einen Gefallen und legen das Sieb ins Wasser und lassen dieses dort einweichen, damit die Obst- und Gemüsereste nicht eintrocknen können. Kaltes Wasser reicht vollkommen aus und die Einzelteile der Saftpresse werden eingeweicht. In der Zwischenzeit können Sie Ihren köstlichen Saft genießen, damit die Inhaltsstoffe und Vitamine nicht verlorengehen.

Wenige Modelle haben eine kleine Reinigungsbürste im Lieferumfang enthalten. Sollte diese bei Ihrer Auswahl nicht vorhanden sein, bewährt sich eine Zahnbürste ebenfalls.

Das geht vor allem dann noch, wenn die Pflanzenfasern getrocknet sind. Wenn Sie Ihre Saftpresse sofort nach der Benutzung mit Wasser abspülen,

brauchen Sie nicht besonders viel Zeit für die Reinigung einzurechnen. Was brauchen Sie für die Reinigung? Nicht viel: ein Schwamm, eine Spülbürste oder weiches Tuch und schon sind die Tresterreste Geschichte. Bei stärkeren Verschmutzungen schaffen leichte Spüllaugen hervorragende Abhilfe.

Sollten Saftpressen abgetrocknet oder luftgetrocknet werden?

Die Einzelteile von den Saftpressen haben im Allgemeinen eine glatte Oberfläche, welche nicht unbedingt bedürfen, dass diese abgetrocknet werden müssen. Das Wasser läuft üblicherweise schnell auf die Spülablage und die restlichen Wassertropfen sind schon nach wenigen Sekunden luftgetrocknet.

Bei metallischen Einzelteilen sieht es schon etwas anders aus: hier müssen Sie sorgfältig abtrocknen, damit Sie am Ende keine Wasserflecken als Nachteil haben. Bei der Trocknung der Reibflächen müssen Sie besonders vorsichtig sein, da diese bei Saftpressen bekanntlich rau und scharfkantig sind. Trockentücher oder weiche Tücher sollten Sie bei der Reinigung nicht verwenden, um die Fäden bei der Abtrocknung zu vermeiden. Nehmen Sie ein trockenes Tuch zur Hand, schieben es NICHT über die Reibflächen, sondern tupfen Sie.

Viele Modelle haben Einzelteile die spülmaschinenbeständig sind. Wenn Sie sich die Reinigungsarbeit ersparen möchten, legen Sie die Einzelteile der Saftpresse in die Spülmaschine. Aber auch hier ist es wichtig, dass die Tresterreste nicht antrocknen. Eine Spülmaschine ist zwar eine Maschine, aber bei einer tiefen Eintrocknungsphase wird die Maschine es schwer haben, diese Reste entfernen zu können.

Es geht also nichts um eine sofortige Reinigung mit Wasser.

Vorsicht vor Schimmelbildung in Saftpressen



Die Reinigung einer Saftpresse ist sehr einfach, wenn Sie es nicht soweit kommen lassen, dass die Tresterreste antrocknen. Trotzdem müssen Sie präzise darauf achten, dass sich in keiner Nische die Tresterreste verfangen, ankleben und es zu unerwünschten Schimmelbildungen kommen kann.

Daher sollten Sie Ihre Saftpresse in allen Bereichen und Seiten reinigen: das Gerät selbst und die Dichtungen werden mit einem weichen und feuchten Tuch abgewischt, bis Sie wirklich alle Tresterreste entfernt haben. Übersehen Sie keine Tresterreste! Gerade dann, wenn Sie sich für neuere Modelle in dunklen Farbtönen entschieden haben.

Die Farbe sieht zwar optisch sehr schön aus, haben aber den Nachteil, dass die Pflanzenpigmentente nicht klar sichtbar sind und Sie die Anhaftungen womöglich übersehen können. Sobald Sie Ihre Saftpresse nicht richtig reinigen, kann es nicht nur zu Schimmelbildung kommen, sondern es mit der Zeit muffig riecht. Die Keime beeinträchtigen die Qualität Ihres Lieblingsaftes erheblich.

Tipp: Machen Sie vor jeder Benutzung Ihrer Saftpresse einen Geruchstest!!!

Sofern Sie einen unangenehmen Geruch wahrnehmen, sollten Sie Ihre Saftpresse genauer unter die Lupe nehmen und auf Verschmutzungen Jagd machen. Gerade in den warmen Sommermonaten kann eine verschmutzte Saftpresse ein Lockvogel für beispielsweise Fliegen, Ameisen, Bienen oder Wespen sein. Eine gründliche Hygiene bei der Reinigung ist daher das ganze Jahr über relevant.

Der Einsatz von Reinigungsmitteln bei Saftpressen nur mit Bedacht
Bei jeder Saftpresse, die Sie regelmäßig benutzen, sind Verschmutzungen vorhanden, die andererseits gar keine sind. Hierbei handelt es sich nur um

Verfärbungen, die durch die farbintensiven Pigmenten der Obst- und Gemüsesorten entstanden sind. Mit der Zeit sind die Verfärbungen mit Schwämmen und Spülmitteln kaum noch entfernbar.

Es liegt aber kein Hygienemangel vor, aber schön sehen diese Verfärbungen nun nicht aus. Wenn Sie sich trotzdem von den missgestalteten Farbspuren gestört fühlen, sollten Sie mit Vorsicht an die Entfernungsmaßnahmen herangehen. Auf dem Markt gibt es etliche aggressive Putzmittel, die das Metall oder das Kunststoff -je nach Modell- beschädigen können und es zu erheblichen Materialveränderungen kommt.

Es kann schon sein, dass durch diverse Putzmittel die Verfärbungen heller werden, allerdings die Einzelteile matt oder fleckig wirken. Deshalb sollten Sie keinesfalls Stahlwolle oder eine Drahtbürste zur Entfernung verwenden. Einige Chemikalien könnten sich ebenfalls an der Saftpresse absetzen und sich mit dem nächsten Saft kontaminieren.

Stellen Sie nicht Ihre eigene Gesundheit auf dem Spiel!!! Seien Sie vorsichtig mit reinigenden Chemikalien!!

3. Frisch gepresster Saft – mehr als nur ein köstliches Getränk



Ein frisch gepresster Saft ist zweifelslos ein leckeres Getränk. Doch ist dies nur bei Obstsäften so? Warum nicht einmal einen pasteurisierten Karotten- oder rote Beete-Saft aus der Flasche probieren? Dies ist sehr schmackhaft, was wenige Genießer wissen. Eine frisch gepresste Karotte zum Beispiel ist ein absolutes Muss und gleichzeitig ein Hochgenuss. Den wenigsten Menschen ist bekannt, dass die Gemüsesäfte im Supermarkt frisch sind und unbedingt probiert werden

sollten.

Erstaunliche Auswirkungen



Zudem hat ein frisch gepresster Saft eine äußerst heilende, verjüngende und gesunde Wirkung. Laut den neuesten Studien liegt diese Wirkung an den vorhandenen Faserstoffen. Denn bei einem Saft werden die Nährstoffe der jeweiligen Frucht nicht zum Verdauen der

Faserstoffe gebraucht, sondern dienen als Erneuerung und Ernährung der Drüsen, Zellen, des Gewebes, der Organe und aller anderen Körperteile. Frische Säfte sind sogar bei einer Rohkosternährung zu 100 Prozent empfehlenswert. Beim Verzehr von Früchten die nicht „gemixt“ sind, werden die regenerierenden Inhaltstoffe für die Verdauungsorgane als Brennstoff genommen, sodass bedauerlicherweise nur ein Teil zur Zellen- und Gewebeerneuerung zur Verfügung steht.

Eine Saftkur unterstützt Ihre Gesundheit, da Säfte bekanntlich entsäuern und basisch sind. Möchten Sie entgiften, vitalisieren und heilen? Dann sind Sie mit einer Saftkur sehr gut bedient: jeden Tag lernen Sie eine neue geschmackvolle Saftkombination kennen und erleben schon in einer Woche eine erstaunliche Auswirkung der frisch gepressten Säfte.

Der Traum der frisch gepressten Säfte

Säfte liefern lebenswichtige Enzyme, Vitalstoffe und Antioxidantien. Sie versorgen Ihren Körper...

- a) ...mit hochgeschätztem Wasser
- b) ...mit organischen Mineralstoffen

- c) ...mit sekundären Pflanzenstoffen
- d) ...mit bioverfügbaren Spurenelementen

Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angekurbelt, das – sofern vorhanden – Übergewicht abgebaut und der Entgiftungsprozess effektiv eingeleitet. Die Vital- und Nährstoffe aus den frisch gepressten Säften gelangen in nur wenigen Augenblicken in die Zellen. Ihr Körper erhält schlussendlich das, wonach er sich seit langem in geballter und natürlichster Form gesehnt hat.

Welche frisch gepressten Säfte tun uns gut?



Beim Wort „Saft“ denken viele Menschen zunächst wahrscheinlich nur an Apfel- oder Orangensaft, der am Sonntag am Frühstückstisch nicht wegzudenken ist. Es gibt nicht nur die beiden Säfte, die herausragende Wirkungen auf Ihren Organismus zeigen. Wussten Sie, dass es noch viel wertvollere Säfte gibt? Haben Sie

schon von einem Rote-Bete-Saft, Karottensaft, Selleriesaft, Spinatsaft, Kohlsaft, Alfafasaft, Fenchelsaft, Gurkensaft, Ananassaft oder Petersilien- und Löwenzahnsaft gehört? Natürlich klingen diese frisch gepressten Säfte eigenartig, sind aber eher einzigartig. Jeder dieser Säfte zeichnet sich durch seine spezifischen Auswirkungen für den menschlichen Körper aus. Wenn Sie jeden Tag die Säfte mit schmackhaften Kompositionen ausprobieren, werden Sie mit Sicherheit eine sagenhafte Rundumerneuerung spüren. Genießen Sie fortan die frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte!

Das ABC beim Entsaften

Wenn Sie nun ab sofort auf den täglichen Vitamindrink nicht verzichten wollen, brauchen Sie einen Entsafter.

Zwei unterschiedliche Systeme stehen Ihnen zur Auswahl:

a) eine Saftpresse

Den Saft müssen Sie mit Ihrer eigenen Kraft mit Kolben oder zwei Walzen gewinnen. Wenn Sie das Obst oder das Gemüse ein wenig zerdrücken, bleiben die Vitamine besser erhalten.

b) ein Zentrifugalensafter

Hier müssen Sie das Obst und das Gemüse klein schneiden und mit der integrierten Zentrifuge entsaften.

c) Dampfensafter

Beim Dampfensafter werden die Zutaten erhitzt.

Grundsätzlich muss ein Entsafter alltagstauglich sein: einfaches Auf- und Zusammenbauen, robustes Gehäuse und wenn möglich spülmaschinenbeständig. Wenn die Einfüllstutzen groß genug sind, müssen Sie weniger schnippeln...

Eine Auswahl von Saftpressen finden sie unter:

www.saftpresse-test.eu

5. Köstliche Rezepte für die Saftpresse

Entsafter Rezepte eine kurze Einführung:



Nun pressen kann man theoretisch vieles, Obst und auch Gemüse lassen sich zu einem leckeren und gesunden Trunk verarbeiten. Wo aber fängt man an, was mixt man am Besten zusammen, was passt eher nicht so wirklich?

Einiges an Fragen kommt auf Sie zu und schließlich möchten Sie Ihren kalt gepressten Saft genießen und auch einmal Gäste hiermit verwöhnen. Daher ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich um die sozusagen „besten“ Rezepte zu kümmern. Natürlich kann man nicht sagen, das ein Entsafter Rezept das Beste ist, denn jeder Mensch hat einen anderen Geschmack.

Dennoch gibt es Entsafter Rezepte, die mehr als häufig zubereitet und weiter empfohlen werden. Vom klassischen Apfelsaft, den man aber meist mit einem Dampf Entsafter herstellt, über den ausgefallenen Gemüsesaft, den häufig Gesundheitsbewußte Menschen herstellen.

Dennoch gibt es Entsafter Rezepte, die bei jedem gut ankommen und diese werden nun im folgenden Text vorgestellt. Da nicht immer alle im Haushalt diese gepressten Säfte trinken und man solche auch schlecht auf Vorratpressen kann, jedenfalls bei den Kaltpressen, werden Rezepte für jeweils 2 Personen vorgestellt, die sich nach Personenzahl erweitern lassen, wenn man die Mengen so ausrechnet, das der Saft , zum Beispiel für 3 oder mehr Personen, reicht.

Achten Sie also genau auf die Mengenangaben bei den Entsafter Rezepten. Die folgenden Entsafter Rezepte sind geeignet für Kaltentsafter das bedeutet Geräte die ohne Wärme und Dampf arbeiten, das Obst und Gemüse also roh eingefüllt und entsaftet wird. Gesundheitlich bedeutet dies keinen Vor oder Nachteil zum Dampfentsafter. Beide Entsafter arbeiten so, das die Vitamine voll erhalten bleiben und sich entfalten.

An was sollte bei den Entsafter Rezepten gedacht werden?

Zuletzt sollte man noch bedenken, das sich zwar viele Sorten Obst und Gemüse zum entsaften eignen, allerdings nicht alle. Sie möchten wissen, welche Sorten sich nicht eignen? Am Besten ist es, Sie probieren es einfach und stellen dann das Ergebnis fest. Was man aber auf jeden Fall sagen kann, Bananen eignen sich überhaupt nicht zum entsaften, denn diese Frucht hat sehr wenig Fruchtfleisch und beim Pressen und schleudern durch die Zentrifuge, löst sich dieser nicht. Auch Kiwi kann man bedingt nutzen, da sie nur sehr wenig Saft ergeben und man hier zu viele benötigt. Meist geht auch beim Schälen dieser Frucht schon eine Menge Fruchtsaft verloren.

Kiwi sollte man vor dem Entsaften schälen, alle anderen Früchte können Sie ungeschält verarbeiten. Bitte aber, wie auch beim Verzehr, diese vorher abwaschen.

Dadurch, das der [Philips HR1869/01 Entsafter](#) eine große Einfüllöffnung hat, brauchen Sie das Obst oder Gemüse nicht in kleine Stücke schneiden, höchstens halbieren oder vier teilen. Das erspart Ihnen eine Menge Arbeit und Zeit.

Apfel – Karotten – Ingwer Saft:



Zutaten:

Mengenangabe für 2 Personen:

Sie können für dieses Rezept entweder süße oder saure Äpfel nehmen.
Ich bevorzuge am liebsten Braeburn Äpfel .

- 5 mittelgroße Apfel
- 5 große Karotten
- 1 Stück Ingwer.

Zubereitung:

Zuerst den Ingwer in den Entsafter geben.

Bei den Äpfeln recht es aus, diese zu viertel und den Stiel zu entfernen.

Je nach größe der Äpfel. Bei den Karotten, nur das Ende abschneiden, damit sich der Geschmack voll entfalten kann.

Wer er gerne schaft liebt, kann hier gern je nach Geschmack mehr Ingwer hinein geben.

Der Apfel/Nektarinen Shake:

Zutaten:



Mengenangaben für 2 Personen:

- 2 Äpfel, je nach Geschmack süß oder sauer
- 1 Nektarine

Zubereitung:

Sie nehmen die Äpfel, je nach Geschmack süß oder sauer, schneiden diese in 2 oder 4 Teile schneiden (Schälen und entkernen ist nicht notwendig)

1 Nektarine hinzu fügen

(Diese entkernen, da der Kern der Zentrifuge schaden könnte)

Beide Früchte durch den Entsafter „jagen“ und den Drink mit Mineralwasser, stillem Wasser oder einem Saft, je nach Geschmack, verfeinern.

Entsafter Rezepte – Erdbeer-Kiwi-Aprikosen Frühjahrsdrink:



Zutaten:

200 g Apfel (Sorte je nach Geschmack)

2 reife Kiwis

300g Erdbeeren

200 g Aprikosen

Zubereitung:

(Aprikosen vorab entkernen/Kiwi schälen)

Die Früchte im Ganzen nach und nach in den Entsafter und fertig ist der Frühjahrsdrink.

Noch etwas kalt stellen,dann schmeckt dieser Shake noch besser

Entsafter Rezepte – Der Apfel-Birnen Shake

Zutaten:

500g Birnen (reif und aromatisch)

500g Äpfel (je nach Geschmack)



Zubereitung:

Dieser Saft ist einfach und schnell in der Zubereitung. Entfernen Sie nur den Stiel der Birne und des Apfels und teilen Sie beide Früchte in der Mitte durch, dann entsaften und je nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

Der Apfel-Birne-Orange Shake zum Muntermachen



Zutaten:

2 Apfel süß

2 Birne reif

2 Orange reif

Zubereitung:

Die Orange muss geschält werden, kann dann ebenfalls in den Entsafter, gibt allerdings mehr Fruchtsaft, wenn diese extra gepresst und dann dem Saft zugefügt wird.

Winterliche Rote-Beete Entsafter Rezept für Feinschmecker:



Für die kältere Jahreszeit bietet sich folgende Rezept.

Zutaten:

700g Rote Beete frisch oder aus dem Vakuum
1 Orange
400g Äpfel
200g Möhren
1/2 Zitrone
und je nach Geschmack 25g Ingwer

Zubereitung:

Die Rote Beete muss geschält werden, da Ihr Saft ansonsten den erdigen Geschmack annimmt und der Saft der Rote Beete nicht voll entpresst werden kann. (nicht bei der Roten Beete aus dem Vakuum).

Die Möhren nur abwaschen/die Ingwerwurzel muss, kann aber in 2 Hälften geschnitten werden.

Dieser Shake ist ein super Vitaminspender für die kalte Jahreszeit und Sie können diesen je nach Geschmack verfeinern.

Kiwi-Weintraube mit einem Spritzer Zitrone



Zutaten:

4 reife Kiwis

Eine Schale Weintrauben

Eine halbe Zitrone

Zubereitung:

Schäle die Kiwis und gebe sie in deine Saftpresse. Entferne anschließend den Stiel von den Weintrauben und gebe auch sie in die Saftpresse.

Anschließend kommt die halbe Zitrone hinzu. Alles auspressen und gut miteinander verrühren. Einige Eiswürfel hinzu geben und danach servieren.

Alternativ kann auch etwas Sprudelwasser hinzu gegeben werden.

Salat mit Apfel/Karotte und einem Spritzer Zitrone



Zutaten:

- 6 Blätter Kopfsalat
- Etwas Blattspinat
- 2 große Äpfel
- 2 große Karotten
- Eine halbe Zitrone

Zubereitung:

Entsaftete zunächst den Spinat und den Kopfsalat. Anschließend gibst du die Äpfel und danach die Karotten in deine Saftpresse. Zum Schluss kommt die Zitrone. Danach alles gut verrühren und je nach Geschmack Eiswürfel hinzu geben.

Würziger Tomate/Sellerie Saft mit Karotte



Zutaten:

2 große reife Tomaten

3 Selleriestangen

Eine große Karotte

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst werden die Tomaten, dann der Sellerie und anschließend die Karotte in das Produkt gegeben. Die Flüssigkeit gut verrühren und mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken.