



# Auswahl Rezepte Säfte & Saft-Smoothies

## **Saft mit Orange, Möhre & Apfel – Zutaten (für 1 Person)**

- 2 (große) Möhren
- 1 Apfel
- 1 /2 Zitrone
- 2 Orangen
- 2 EL Leinöl & 2 EL Kokosöl (hier vorher in der Pfanne, falls notwendig, kurz flüssig machen)

Gewürze:

1/2 TL Zimt

1/2 TL Pfeffer

1 TL Ingwer-Pulver (ansonsten frisch, ungeschält – 1 Daumen groß)

1 TL Kurkuma-Pulver (ansonsten frisch, ungeschält – 1 Daumen groß)

Möhren & Apfel waschen und das Kerngehäuse vom Apfel entfernen. Orangen und Zitrone (bei Bio kann die Schale dran bleiben) schälen. Alles zusammen (inkl. frischen Ingwer & Kurkuma) in den Entsafter. Danach Lein- & Kokosöl, Zimt und Pfeffer dazu geben und einrühren.

**Hinweis: Kurkuma färbt die Hände gelb sowie den Entsafter (hier dauerhaft). Sollte Kurkuma auf die Kleidung kommen, geht der Fleck durch Sonneneinstrahlungen wieder weg. Hier bitte für die Verarbeitung dünne Handschuhe anziehen.**

## **Saft-Smoothie Beeren-Mix „fruchtig“ - Zutaten (für 1 Portion):**

- 1 Tasse Beeren-Mix – tiefgefroren
- 1 Handvoll Blattsalat oder Feldsalat
- 1/3 Salatgurke
- 2 Orangen (Saft)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Tasse Wasser (je nach gewünschter Konsistenz, falls der Saft nicht ausreicht)
- 2 EL Leinöl & 2 EL Kokosöl

Gewürze:

1/2 TL Zimt

1/2 TL Pfeffer

1 TL Ingwer-Pulver (ansonsten frisch, ungeschält – 1 Daumen groß)

1 TL Kurkuma-Pulver (ansonsten frisch, ungeschält – 1 Daumen groß)

Gurke „mit Schale“ waschen und grob zerteilen. Den Salat ebenfalls waschen und direkt in den Mixer geben. Die Orangen, Zitrone, Kurkuma- und Ingwerwurzel entsaften (falls frische Wurzeln im Hause, ansonsten die Pulver-Variante nehmen). Alles zusammen mit den Gewürzen, Lein- & Kokosöl und evtl. Wasser in einen Mixer geben und solange mixen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.