



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Rote-Beete-Obst-Ingwer-Saft – Gemüse zum Trinken

Kochzeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 45 kcal

Zutaten

600 g frische Rote Beete - mit Schale, aber sauber abgebürstet

450 g Obst- z. B. geschälte Orangen oder Äpfel mit Schale und Kernen

50 g Zitrone - geschält

30 g frischen Ingwer - geschält

Zubereitung

1. Für den Slow Juicer die Zitrusfrüchte immer schälen vor dem Entsaften, alle anderen Zutaten sauber waschen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern, sodass sie in die Maschine passen.
2. Das Gerät zusammenbauen und einmal mit klarem Wasser spülen, um Seifenrückstände zu reduzieren. Das Wasser wegschütten.
3. Abwechslungsweise Gemüse und Obst in den Entsafter geben und auspressen.
4. Nach dem ersten Pressen den Saft nochmals durch den Slow Juicer laufen lassen, dadurch wird der Saft gut durchmischt und nochmals gefiltert. Das macht das Mundgefühl feiner.
5. In Gläsern auf Eis servieren, durch die Kälte wird der Nährstoffabbau verlangsamt.

Wie kannst Du den Saft variieren?

Grundsätzlich ist vieles möglich, entscheidend ist, was Dir schmeckt. Ich entsafte viel Rote Beete und Karotten oder manchmal, wenn ich Gurken schäle und entkerne, entsafte ich noch die Kerne der Gurken. Der Inhalt meines Saftes entsteht meistens nicht geplant, sondern eher nach Kühlschranksinhalt. Da wird kunterbunt Obst und Gemüse gemischt.

Einige gute Grundkombinationen sind beispielsweise:

Seite 2 Rote Beete-Orange

- Rote Beete-Apfel

- Karotte-Apfel
- Karotte-Ananas
- Karotte-Apfel-Nektarine
- Gurke-Apfel



Macht doch Spaß, oder?

Falls Dich die vielen Vorteile von [Roter Beete](#) und [Ingwer](#) noch mehr interessieren, gibt es spannende Artikel zum Nachlesen.

Viel Spaß beim «Nachkochen» und schreib mir doch, wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix