Kiwi-Kick

Trauben-Kiwi-Orangen-Saft
Die verschiedenen Geschmackseindrücke ergänzen sich köstlich – und Sie erhalten eine enorme Energiezufuhr!
100g Weintrauben
3 Kiwis
1 Orange (geschält aber noch mit möglichst viel weißer Haut)

Senkrechtstarter

Wenn Sie einen stressigen Tag vor sich haben, kaum Zeit zum Essen, ist dieser vitamingeladene Kick, welcher die Blutbildung fördert, genau das Richtige.
1 Handvoll Spinatblätter
3 Rüebli
1 Apfel
1 mittelgroße Randen

Ingwertrunk

2 Rüebli
1 Apfel
1 Orange (geschält aber noch mit möglichst viel weißer Haut)
25g Ingwer

Grünes Kraftwerk

3 Rüebli
2 Äpfel
1 Bund Brennnesseln
1 Handvoll Spinatblätter

Morgenmuffel-Drink

4 Tomaten
2 Topinambur
15g Ingwer
2 Stangen Staudensellerie (falls nicht zur Hand Knollensellerie)
2 Kaffeelöffel Algenpulver

Ladyflip

Wenn es wieder Zeit für „die Tage" ist, kommt auch die Zeit für ein Glas dieses Supersaftes. Er wirkt kräftig entschlackend. Im Fenchel sind Phytoöstrogene (Pflanzenhormone) enthalten, die die Menstruation regulieren und Erleichterung in den Wechseljahren verschaffen.
2 Äpfel
2 Rüebli
1 Chicorée Kolben
½ Fenchelknolle

Südsee-Zauber

Apfel-Pastinaken-Saft
Dieser Saft erinnert einen an den südlichen Urlaub, obwohl die Äpfel und Pastinaken doch von Zuhause sind!
4 Äpfel
1 Pastinake
je nach Geschmackswunsch noch ein Schnitz Zitrone

Energiecocktail 1A

Rüebli-Sellerie-Apfel-Randen-Dinkelgras-Saft
Dieser Saft hält Ihr Immunsystem intakt und ist darin durch nichts zu ersetzen.
3 Rüebli
1 Knollensellerie
1 Apfel
½ Randen, idealerweise inkl. Blattgrün
eine Handvoll *Dinkel, Weizengras oder Alfalfasprossen
eine Handvoll Petersilie

Knochenaufbau-Tonic

Karotten-Federkohl-Petersilie-Apfel-Saft
Starke Knochen sind wichtig für eine gute Gesundheit. Kinder lieben diese Mischung. Ihre Kinder bestimmt auch.
5 – 6 Rüebli
4 Federkohlblätter
4 Petersilienstengel
½ Apfel

Anti-Virus-Cocktail

Apfel-Orangen-Saft
2 Äpfel
1 Orange oder 2 Kiwi mit Zitronenschnitz

Feierabend-Saft

Apfel-Sellerie-Saft
4 Äpfel
2 Sellerieknollen
Dies ist ein sehr gesunder und entspannender Drink für den Abend.

Sommerbrise

Wassermelonensaft
Hier haben Sie ein ausgezeichnet kühlendes Getränk für den Sommer, das über den ganzen Tag getrunken werden kann, besonders wenn die Sonne fast zu heiß brennt.
Etwa 250g Wassermelone
Die Melone in Scheiben schneiden, mit Schale und Kernen in den Entsafter geben