

Anita
Heßmann-Kosaris

Saft FASTEN

... LESEPROBE ...

Entgiften und
entschlacken
in zwei Tagen

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anita Heßmann-Kosaris

Safffasten – Entgiften und entschlacken in zwei Tagen

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-429-8

1. Auflage Januar 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz, Gestaltung und Bildredaktion: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albusin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Can Stock Photo** Yatcenko: 4, 5, 42–43; DashaPetrenko: 4, 6–7; dolgachov: 4, 26–27, 37; phbcz: 11; Voyagerix: 13; MilanMarkovic: 16; lola1960: 32; yekophotostudio: 34; nito: 38; boonchuay1970: 41; rezkr: 50; Natika: 54, 89; sar: 38: 62; erserg: 63; tbralnina: 66; tea-fancier: 69; famveldman: 82; Stockphoto: 87; cmfotoworks: 94; inad83: 108; Oskanov: 125
© **Fotolia** eyetronic: 44, 72, 80; jeepbabes: 45; A_Lein: 46; aisedora: 48; Viktorija: 49; Marty Kropp: 51; toomler: 52, 84, 92; derkien: 53; utah778: 55; rdnlz: 56; detry26: 57; alena_m: 59; Africa Studio: 60, 102; Alekss: 64, 110; redfox331: 65; Kati Molin: 68; babimu: 74, 86, 98, 112; Sph: 77; JAYANNPO: 78; Andrei: 79; Petra Schüller: 88; saschanti: 90; anaumenko: 91; antonel: 96, 104; nbxer: 100; beats_: 101; womue: 103; colors0613: 107; domnitsky: 113; denio109: 114; StockPhotoPro: 116; Daniel Vincek: 117

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Sind Sie gut in Form? Fühlen Sie sich fit, gesund und energiegeladener? Oder haben Sie Probleme, Ihr Gewicht zu halten, sind häufig müde, abgespant und lustlos? Sieht Ihre Haut fahl und grau aus, ist Ihr Bauch oft aufgebläht, oder sind Sie häufig erkältet?


Da hilft nur eins: Gönnen Sie Ihrem Organismus eine Blitzkur. Befreien Sie ihn von überflüssigen und schädlichen Stoffwechselprodukten, die für Ihre Beschwerden verantwortlich sein können. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Säften aus Obst und Gemüse Sie Ihre Verdauungsorgane an nur zwei Tagen am besten entlasten, wie Sie den Fettstoffwechsel anschieben und die körpereigene Abwehr stärken. Das Schöne daran: Die gesunden Mixturen schmecken nicht nur lecker, sie versorgen den Organismus auch mit einer geballten Ladung an leicht resorbierbaren Vital- und Schutzstoffen. Außerdem gibt's viele praktische Tipps auch zu Wellnessübungen für jeden Tag und jede Jahreszeit. Der Entschlackungserfolg nach einem solchen Wochenende: Die Pfunde schmelzen dahin, das Gewebe strafft sich, die Haut wird elastischer, der Teint frischer und das Immunsystem stärker. Ein ideales Programm also, um schnell neue Kraft für Körper und Seele zu tanken.


Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihre Anita Heßmann-Kosaris

Inhalt

Vorwort 3

	Mit gesunden Säften ganz einfach entgiften 7
	Den Stoffwechsel entlasten 8
	Saftfastentage sind Entlastungstage 12
	Einzigartige Powerstoffe 17
	Wichtige Tipps 23

	Säfte kaufen oder selbst herstellen 27
	Holen Sie das Beste heraus! 28
→	Extra: Teemischungen zum Entschlacken 35
	Was es mit den Smoothies auf sich hat 36
	Gesunde Säfte miteinander mischen 39

	Die besten Fastensäfte überhaupt 43
	Fastensäfte fürs Frühjahr 44
	Batavia-Radieschen-Saft 44 Radicchiosaft 47
	Blumenkohl-Papaya-Saft 45 Tomaten-Orangen-Saft 48
	Kohlrabi-Aprikosen-Smoothie 46 Weintraubensaft 49
	Mango-Kresse-Smoothie 47
→	Extra: Würzkräuter und ihre Wirkung 50
	Fastensäfte für den Sommer 52
	Apfel-Heidelbeer-Saft 52 Gurken-Smoothie 55
	Beeren-Smoothie 53 Lollo-Rosso-Erdbeer-Smoothie 56
	Brokkoli-Möhren-Saft 54 Mango-Pfirsich-Saft 57
	Fastensäfte für den Herbst 58
	Apfel-Rotkohl-Saft 58 Möhrensaft 61
	Birnen-Rauke-Saft 59 Sauerkraut-Smoothie 62
	Grapefruit-Kaki-Saft 60 Spitzkohlsaft 63
	Melonen-Pflaumen-Saft 61
	Fastensäfte für den Winter 64
	Chinakohl-Feigen-Smoothie 64 Orangensaft 67
	Melonensaft 65 Wirsing-Smoothie 67
	Papaya-Orangen-Smoothie 66 Zucchini-Gurken-Saft 68

	Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Frühling 69
	Saftfasten im Frühling 70
	Rezepte für das Frühlingswochenende 75
	Ananassaft 75 Kiwi-Papaya-Saft 77
	Apfel-Fenchel-Saft 76 Paprika-Tomaten-Saft 78
	Mangold-Grapefruit-Saft 76 Möhren-Sellerie-Saft 79
	Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Sommer 82
	Saftfasten im Sommer 83
	Rezepte für das Sommerwochenende 87
	Erdbeer-Melonen-Smoothie 88 Mango-Ananas-Smoothie 90
	Gurken-Möhren-Saft 88 Brombeer-Trauben-
	Kirsch-Heidelbeer-Smoothie 89 Fenchel-Smoothie 91
	Kiwi-Äpfel-Smoothie 89
	Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Herbst 94
	Saftfasten im Herbst 95
	Rezepte für das Herbstwochenende 99
	Möhren-Äpfel-Saft 99 Rote-Bete-Möhren-Saft 102
	Fenchel-Ananas-Saft 100 Grapefruitsaft 103
	Brokkoli-Blumenkohl-Saft 101 Sauerkraut-Orangen-Saft 103
→	Extra: Entschlackungsbäder mit heilsamen Düften 106
	Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Winter 108
	Saftfasten im Winter 109
	Rezepte für das Winterwochenende 113
	Ananas-Trauben-Smoothie 113 Tomaten-Smoothie 115
	Weißkohl-Äpfel-Smoothie 114 Topinambursaft 116
	Birnen-Pflaumen-Smoothie 115 Möhren-Orangen-Smoothie 117

Häufig gestellte Fragen 120
Register 126



Mit gesunden Säften ganz einfach entgiften

Obst und Gemüse, das wir in flüssiger Form zu uns nehmen, versorgt den Körper mit einem perfekten Mix an bioaktiven Substanzen und Vitalstoffen, die dem Organismus beim sanften Entwässern, Entgiften und Entschlacken auf die Sprünge helfen.

Den Stoffwechsel entlasten

Es ist angenehm und effektiv zugleich: ein Wochenende lang mit Frucht- und Gemüsesäften den Körper entgiften und entschlacken. Die gesundheitlichen Wirkungen bestimmter Säfte lassen sich gezielt nutzen, um zum Beispiel das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen und das Immunsystem zu stärken. Dabei brauchen Sie kein quälendes Hungergefühl zu befürchten, wie das bei den klassischen Fastenkuren der Fall sein kann, da Sie mit den wertvollen Pflanzenstoffen einige Kalorien aufnehmen.

Für wen ist das Saftfasten geeignet?

Allein die schnelle Gewichtsabnahme zu Beginn ist für viele, die es schon ausprobiert haben, ein Anreiz, es auch danach insgesamt gesünder angehen zu lassen. So ein übersichtliches Entgiftungs- und Entschlackungs-Programm ist ideal für alle, denen der Berufsalltag zu wenig Zeit lässt, um eine längere Auszeit einzuplanen. Es ist auch von jenen in eigener Regie gut zu bewältigen, die der Stoffwechsellumstellung einer längeren Fastenkur nicht gewachsen sind. Ein weiteres Plus: Für kurze Zeit kann jeder fasten, der gesund und leistungsfähig, also nicht ernstlich krank ist. Falls Sie nicht sicher sind, ob so ein Wochenendprogramm für Sie das Richtige ist, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Fastenregeln: einfach unkompliziert

Das Fastenprinzip ist bei dieser zweitägigen Saftkur denkbar einfach: Sie trinken über den Tag verteilt rund einen Dreiviertelliter Obst- und Gemüsesäfte, die Sie selbst pressen oder kaufen (naturrein, ohne Zucker und ohne Konservierungs- oder Farbstoffe).

Außerdem trinken Sie jede Menge klares Wasser, damit ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist, um die gelösten Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen. Sie nehmen also keine festen Nahrungsmittel zu sich – es sei denn, Sie entscheiden sich für die mildere Entschlackungs-Variante, die sich im Sommer und Winter bewährt hat. Bei diesen Wochenendprogrammen sind kleine Zugaben wie Joghurt, Nüsse oder Haferflocken erlaubt.

Bewegen und entspannen

Tun Sie an Ihrem Saftfastenwochenende, wozu Sie Lust haben: ausschlafen, faulenzen, lesen, spazieren gehen, Sport treiben ...

Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie das ganze Jahr über mit Massagen, Wellnessbädern oder gymnastischen Übungen die Entschlackung anregen können. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt.

Oft genügt schon ein flotter Spaziergang an der frischen Luft, um den trägen Stoffwechsel anzukurbeln, die Organe mit Sauerstoff zu versorgen und die Fettverbrennung zu aktivieren. Das erleichtert es dem Körper, Giftstoffe zu entschlacken.

... das die Konsistenz verbessern. Zur Winterszeit sind eiskalte Smoothies allerdings nicht die Highlights unter den Fastengetränken.

Smoothies – fix und fertig

Wie bei den Säften gibt es auch bei den Smoothies jede Menge Fertigprodukte. Das »Obst aus der Flasche« kann eine Alternative sein, wenn frische Ware nicht zur Hand ist oder nicht selbst zubereitet werden kann. Achten Sie aber bitte darauf, dass solch ein Fertigprodukt zum größten Teil aus Püree besteht.

INFO

BALLASTSTOFFE IN HÜLLE UND FÜLLE?

Das ist bei fertigen Smoothies nicht immer der Fall. Mitunter sind fertige Smoothies lediglich aus Saftkonzentraten und industrialisierten Vorprodukten hergestellt, mit Zucker, Aromen, Verdickungsmitteln oder Extra-Vitaminen aufgepeppt. Werden die Früchte und Gemüse bei der Herstellung mehrfach erhitzt, zerstört das viele wichtige Biostoffe, darunter auch die Ballaststoffe.



Gesunde Säfte miteinander mischen

Für eine ausgewogene Ernährung sind zwar nahezu alle Gemüse und Früchte wichtig, zum Entgiften und Entschlacken aber gibt es einige Favoriten, mit denen Sie bei Ihrer Wochenend-Saftfastenkur ganz gezielt die Bildung von Verdauungssäften und den Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung von Abfallstoffen verbessern können.

Das sind insbesondere die Obst- und Gemüsesorten, die wegen ihres hohen Anteils an Kalium eine entwässernde Wirkung haben – und solche, die einen extrem hohen basischen Anteil besitzen und vom Organismus auch basisch verwertet werden.

Damit lässt sich das Zuviel an belastenden Säuren aus dem Körper verbannen. Mit Rote-Bete-Saft, Möhren- oder Artischockensaft beispielsweise bringen Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot. Die Wirkung können Sie noch verstärken, wenn Sie die Säfte warm trinken, wie das bei Ananas-, Kirsch-, Zitronen- oder Orangensaft gut möglich ist.

Besonders bekömmlich: Gemüsesäfte

Als Lieferant von bioaktiven, entgiftenden Pflanzenwirkstoffen sind Gemüsesäfte für eine Entschlackungskur fast noch wichtiger als Fruchtsäfte. Anders als Obst, das

roh einfach leichter verdaulich ist, braucht der Körper eine Weile, um rohes Gemüse zu verdauen.

Wenn Sie es jedoch in flüssiger Form konsumieren, nimmt Ihr Körper über den Blutkreislauf sofort einen Großteil der wertvollen Biostoffe auf.

Um die gleiche Menge mit rohem Gemüse zuzuführen, müssten Sie sehr viel mehr davon vertilgen. Beispiel: Ein Glas Möhrensaft enthält so viel Nährstoffe wie vier Gläser rohe, zerkleinerte Möhren. Ein Glas Tomatensaft enthält so viel Nährstoffe wie sechs einzelne Tomaten. Ein weiteres Plus der Gemüsesäfte: Sie sind magenfreundlicher, weil sie meistens weniger Säure als die Obstsäfte enthalten.

Die richtige Mischung macht's

Durch das Kombinieren besonders geeigneter Sorten können Sie den positiven Nutzen der Säfte noch verstärken. Früher wurde strikt davon abgeraten, Obst- und Gemüsesäfte miteinander zu mischen, weil das Blähungen hervorrufen kann. Lediglich Apfel- und Möhrensaft galten als verträgliche Kombipartner.

Die Praxis hat aber gezeigt, dass insbesondere Säfte aus grünem Gemüse und würzigen Kräutern bekömmlicher sind, wenn sie mit milden Fruchtsäften gemischt werden.

Fertige Heilpflanzensäfte, die beispielsweise aus frischen Brennnesseln, Löwenzahn oder Birkenblättern gepresst wurden, sind erst unter Zugabe von Obstsäften aus

Ananas, Grapefruit oder Orangen akzeptable Fastengetränke.

Stilles Mineralwasser ist stets als »Verdünnungsmittel« geeignet, falls ein Saft geschmacklich zu kräftig ausgefallen ist.

Am besten, Sie probieren es selbst aus. Stellen Sie Ihren Rohkost-Cocktail so zusammen, dass er Ihnen schmeckt und zugleich auch bekommt.

INFO

IDEALE KOMBIPARTNER

Die Säfte aus diesen Obst- und Gemüsesorten harmonieren erfahrungsgemäß gut miteinander: Möhren und Brokkoli, Weißkohl und Sellerie, Gurken und Tomaten, Spinat und Rote Bete, Fenchel und Paprika, Blumenkohl und Apfel, Sauerkraut und Apfel, Weintrauben und Ananas, Kirschen und Orangen, Grapefruit und Banane oder Birne.



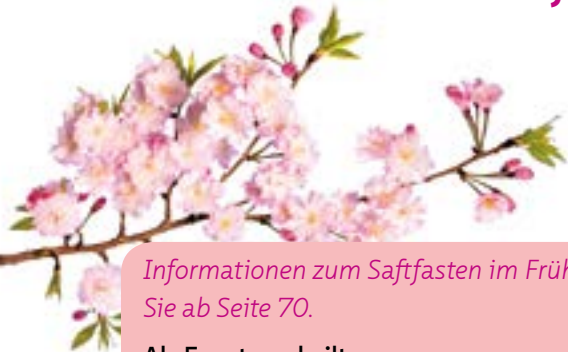
Für Ihre frisch pürierten Entschlackungs-Smoothies können Sie noch ganz andere Kompositionen kreieren, da moderne Turbo-Mixer selbst mit buchstäblich harten Nüssen spielend fertig werden.



Die besten Fastensäfte überhaupt

Die Inhaltsstoffe dieser Säfte regen den Körper auf natürliche Weise an, sich von Giften und schädlichem Ballast zu befreien – und versorgen ihn zusätzlich mit wertvollen Biostoffen.

Fastensäfte fürs Frühjahr



Informationen zum Saftfasten im Frühjahr finden Sie ab Seite 70.

Als Faustregel gilt:

Sie brauchen etwa 200 Gramm Obst und Gemüse für 100 Milliliter Saftausbeute.

Batavia-Radieschen-Saft mit Himbeeren & roten Zwiebeln

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa ...

120 ml Bataviasaft	10 ml Zwiebelsaft
80 ml Radieschensaft	60 ml Himbeersaft

- 1 Batavia, Radieschen und Zwiebeln waschen, putzen und nacheinander entsaften.
- 2 Mit fertigem Himbeersaft mischen.

Tipp: Anstelle von frischen roten Zwiebeln können Sie fertigen Zwiebel-Press-Saft verwenden.

Blumenkohl-Papaya-Saft mit Frühlingszwiebeln & Zitrone

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa ...

100 ml Blumenkohlsaft	100 ml Papayasaft
20 ml Frühlingszwiebeln	2 TL Zitronensaft

- 1 Blumenkohl und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- 2 Die Papaya schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Blumenkohl, Papaya und Frühlingszwiebeln nacheinander entsaften.
- 3 Die Säfte unter Zugabe von Zitronensaft mischen.



Kohlrabi-Aprikosen-Smoothie mit Portulak & Sojamilch

1 kleiner Kohlrabi
3 Aprikosen
1 Handvoll Portulak
100 ml Sojamilch

- 1 Kohlrabi waschen, schälen und grob zerkleinern.
- 2 Aprikosen waschen und entsteinen.
- 3 Portulak waschen, mit Kohlrabi, Aprikosen und Sojamilch mischen und alles fein pürieren.

Tipp: Anstelle von Portulak können Sie Petersilie verwenden. Sojamilch können Sie ganz einfach selbst herstellen: Verrühren Sie zwei Esslöffel (etwa 20 Gramm) gemahlene Sojabohnen in hundert Milliliter kaltem Wasser. Bringen Sie die Mischung kurz zum Kochen. Voilà! Diese Sojamilch hält sich gut übers Wochenende im Kühlschrank.



Mango-Kresse-Smoothie mit Kefir

1 Mango
1 Handvoll Gartenkresse
150 ml Kefir

- 1 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen.
- 2 Die Kresseblättchen mit einer Küchenschere abschneiden.
- 3 Das Mango-Fruchtfleisch mit den Kresseblättchen und dem Kefir mischen und alles fein pürieren.

Radicchiosaft mit Himbeeren & Bärlauch

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa ...

150 ml Radicchiosaft
20 ml Bärlauchsaft
100 ml Himbeersaft

- 1 Den Radicchiosalat und die Bärlauchblätter waschen und putzen.
- 2 Frische Himbeeren sorgfältig verlesen, nur bei Bedarf waschen. Ersatzweise Tiefkühlware verwenden.
- 3 Radicchio, Bärlauch und Himbeeren nacheinander entsaften.
- 4 Die Säfte mischen.

Tipp: Sie können den Radicchiosaft auch mit fertigem Himbeersaft und Bärlauch-Press-Saft mischen.

...

Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit

Sommer



Saftfasten im Sommer

Die Auswahl an frischem Obst und Gemüse mit verdauungsfördernden Eigenschaften ist im Sommer riesig. So können Sie Ihrem Körper mit selbst zubereiteten Säften und leckeren Smoothies alles geben, was er für ein sanftes Entschlackungswochenende braucht.

Nutzen Sie die sommerfrische Vielfalt

In der warmen Jahreszeit fällt es vielen leichter, den eigenen Körper wieder fit zu machen und den Organismus während eines Wochenendes schonend von schädlichem Ballast zu befreien. Bei Hitze ist der Hunger nicht so ausgeprägt, dafür ist das Bedürfnis groß, etwas zu trinken, was sich mit den bekömmlichen Entschlackungssäften, klarem Wasser und Kräutertees bequem stillen lässt. Das Angebot an reifen Gemüsen und Früchten der Saison ist so vielfältig, dass es Freude macht, abwechslungsreiche Cocktails oder leckere Smoothies mit verdauungsfördernden Zutaten selbst zu kreieren.

TIPP

Auch Wasser und Tee trinken

Um Nieren und Blase gut durchzuspülen, ist es gerade bei der Hitze im Sommer wichtig, ans Trinken zu denken. Konsumieren Sie über den Tag verteilt ausreichend Mineralwasser oder ungezuckerten Kräutertee.

Geeignete Zutaten für die Sommersäfte

Die heimischen wie auch die exotischen Früchte strotzen nur so vor bioaktiven Stoffen. Greifen Sie dennoch mehr nach frischem Gemüse und Kräutern, wenn Sie Ihre Mixgetränke herstellen. Die süßen Früchtchen belasten die

Kalorienbilanz zu sehr. Ein wenig kalt gepresstes Raps-, Oliven- oder Weizenkeimöl, ein paar Nüsse, etwas Kefir oder Kokosmilch sind dagegen als stoffwechsel- und verdauungsfördernde Zutaten in der einen oder anderen Saftmischung durchaus willkommen.



Ein Sommerwochenende im Überblick

Samstag

Nach dem Aufstehen: Dehn- und Streckübungen (→ Seite 92)

Am Morgen: Erdbeer-Melonen-Smoothie mit Roter Bete & Walnuss (→ Seite 88)

Am Vormittag: belebender Armguss (→ Seite 92)

Am Mittag: Kirsch-Heidelbeer-Smoothie mit Kefir & Sonnenblumenkernen (→ Seite 89)

Am Nachmittag: Entspannungsübung (→ Seite 92)

Am Abend: Gurken-Möhren-Saft mit Brennnessel (→ Seite 88)

Vor dem Zubettgehen: kalte Waschung (→ Seite 92)

Sonntag

Nach dem Aufstehen: Wassertreten (→ Seite 93)

Am Morgen: Kiwi-Apfel-Smoothie mit Sellerie & Avocado (→ Seite 89)

Am Vormittag: schwimmen (→ Seite 93)

Am Mittag: Mango-Ananas-Smoothie mit Topinambur, Kokosmilch und Zitrone (→ Seite 90)

Am Nachmittag: kalter Armwickel (→ Seite 93)

Am Abend: Brombeer-Trauben-Fenchel-Smoothie mit Reismilch & Feige (→ Seite 91)

Vor dem Zubettgehen: Entspannungsbad (→ Seite 93)

INFO

GEHEN SIE AN DIE LUFT!

Das Schöne an diesem sommerlichen Wochenende ist, dass Sie sich nach Herzenslust im Freien aufhalten können. Gehen Sie einfach spazieren, schwimmen Sie, oder fahren Sie mit dem Rad – sofern die Sommerhitze das zulässt. Wenn Sie sich ausdauernd bewegen, kurbelt das den Kreislauf an, und es werden Giftstoffe über die Haut und Atmung ausgeleitet.

... Erdbeer-Melonen-Smoothie mit Rote Bete & Walnuss

150 Gramm Erdbeeren 150 Gramm Honigmelone
1 Rote Bete 3 EL Walnusskerne

- 1 Erdbeeren und Rote Bete waschen und putzen.
- 2 Melone schälen, Kerne entfernen.
- 3 Alle Zutaten zusammen mit den Walnüssen pürieren.



Gurken-Möhren-Saft mit Brennnessel

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa ...

150 ml Gurkensaft 20 ml Brennnesselsaft
100 ml Möhrensaft

- 1 Die Salatgurke und die Möhren waschen, putzen und grob zerkleinern.
- 2 Frische Brennnesselblätter waschen.
- 3 Gurken, Möhren und Brennnesselblätter nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Kirsch-Heidelbeer-Smoothie mit Kefir & Sonnenblumenkernen

100 g Kirschen 150 ml Kefir
100 g Heidelbeeren 2 EL Sonnenblumenkerne

- 1 Kirschen waschen und entsteinen.
- 2 Die Heidelbeeren waschen und von den Stielen zupfen.
- 3 Kirschen, Heidelbeeren, Kefir und Sonnenblumenkerne mischen und fein pürieren.



Kiwi-Apfel-Smoothie mit Sellerie & Avocado

2 Kiwis 3 Selleriestangen
1 Apfel 3-4 Minzeblättchen
1 Avocado

- 1 Kiwis schälen, den Apfel waschen, zerteilen und das Kerngehäuse entfernen.
- 2 Fruchtfleisch aus der Avocado entfernen und klein schneiden.
- 3 Alle Zutaten mit dem Kefir und den Sellerieblättern mischen und den Smoothie mit Minzeblättern bestreuen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.