

Rezept der Woche

Selleriesaft – der Gesundheits-Turbo!



1 Bund frischer Sellerie	Waschen und in kleinere Stücke schneiden. Gib die Stücke in einen Entsafter oder Mixer. Wenn du einen Mixer verwendest, füge etwas
Wasser	Hinzu, um das Pürieren zu erleichtern. Füge
1 Apfel, entkernt oder/und 1 Gurke, in Stücken	Hinzu, um den Geschmack abzurunden. Mixe oder entsaфте alles, bis ein homogener Saft entsteht. Gieße des Saft durch ein feines Sieb oder Tuch, um die Fasern zu entfernen.

Den Saft am besten frisch genießen!

Es ist am Besten, den Selleriesaft sofort nach der Zubereitung zu trinken, um die maximale Menge an Nährstoffen zu erhalten. Wenn nötig, hält er sich aber auch abgefüllt in einer Flasche für 2 Tage im Kühlschrank frisch.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de