



Popeye Juice

Zutaten

Sellerie 70 g, Spinat 100 g, Apfel 230 g



1. Waschen Sie alle Zutaten gründlich.
2. Schneiden Sie den Sellerie und Spinat in 3-4 cm lange Stücke.
3. Schneiden Sie den Apfel in 8 Scheiben und entfernen Sie die Kerne.
4. Schalten Sie den Entsafter ein und geben Sie Sellerie, Spinat und Apfel hinein (in dieser Reihenfolge).

TIPP

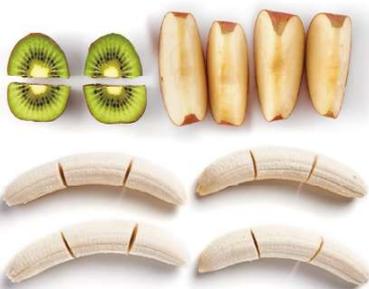
Beim Sellerie eignen sich sowohl Stängel als auch Blätter zur Saftgewinnung.



Light Day

Zutaten

Apfel 150 g, Banane 140 g, Kiwi 100 g



1. Schneiden Sie den Apfel klein und entfernen Sie die Kerne.
2. Waschen Sie die Kiwis mit einer sauberen Bürste gründlich ab und vierteln Sie diese. Nicht schälen!
3. Schälen Sie die Banane und schneiden Sie diese jeweils in 3-4 Stücke.
4. Schalten Sie den Entsafter ein und geben Sie die Äpfel, Kiwis und Bananen hinein (in dieser Reihenfolge).

TIPP

Weiche Früchte wie Kiwis und Bananen mit weniger Wassergehalt sorgen für eine eher smoothieartige Konsistenz. Verwenden Sie das Smoothie-Sieb!



Ganz natürliche Sorbets

Zutaten

Gefrorenes Obst Ihrer Wahl (leicht angetaut, keine Samen)

1. Waschen und schälen Sie das Obst Ihrer Wahl.
2. Entfernen Sie alle großen und/oder harten Kerne
3. Schneiden Sie die Früchte Ihrer Wahl in 2 cm große Würfel.
4. Frieren Sie diese über Nacht ein.
5. Lassen Sie das Obst leicht antauen, bevor Sie es langsam in Ihren Entsafter geben.

TIPP

Mischen Sie Zutaten wie Mangos und Pfirsiche oder Bananen und Erdbeeren für Ihre ganz eigenen Rezepte.



Hausgemachte Mandelmilch

Zutaten

Rohe Mandeln, gefiltertes Wasser

1. Weichen Sie die Mandeln über Nacht in kaltem Wasser ein (ca. 8 Stunden).
2. Gießen Sie das zum Aufweichen genutzte Wasser ab und ersetzen es durch gefiltertes Wasser (im Verhältnis 1:1).
3. Geben Sie mit einem Löffel oder einer Kelle die aufgeweichten Mandeln und das gefilterte Wasser in Ihren Entsafter.

TIPP

Sobald die Mandelmilch extrahiert ist, geben Sie zum Abschmecken eine Prise Salz und Agavensirup oder einen Süßstoff Ihrer Wahl hinzu. Maximal drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.