

Saft mit Sellerie, Wirsing, Apfel, Melone

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Apfel
- 0,2 Honigmelone
- 200 g Stangensellerie
- 200 g Wirsing
- etwas Zitronensaft
- oder Wasser

Melonen-Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herausholen und in einen Entsafter geben. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch grob zerkleinern und ebenfalls in den Entsafter geben. Stangensellerie und Wirsing putzen, zerkleinern und zum Obst dazugeben. Eventuell etwas Zitronensaft oder Wasser hinzufügen. Alles entsaften und in Gläser füllen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen