

Rote-Bete-Saft mit Sellerie

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine Rote Bete
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwer
- 0,2 Zitrone

Das Gemüse waschen und die Spitzen der Karotten und der Roten Bete entfernen. Den Apfel waschen und entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Alles zusammen in einen Entsafter geben.

Variante 1:

Ein Stück unbehandelte Bio-Zitrone samt Schale in den Entsafter geben – schmeckt etwas pikanter und die Zitronenschale hat viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Variante 2:

Für mehr Vitalstoffe noch einige Rote-Bete-Blätter, Petersilien-Stängel, Mangold oder andere grüne Blattgemüse mit in den Entsafter geben oder ein Bio-Grünpulver (Weizengras, Dinkelgras, Gerstengras, Löwenzahnpulver, Brennnesselpulver etc.) hinzufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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