

Slow Juice Säfte



In der heutigen hektischen Welt ist es wichtig, gesunde und nährstoffreiche Getränke in unsere Ernährung zu integrieren. Hier sind einige köstliche und gesunde Saftrezepte, die nicht nur basisch, sondern auch voller Vitamine und Mineralien sind.

1. Selleriesaft

Vorteile:

- Basisch und voller Mineralien
- Unglaublich gesund
- Antientzündlich
- Extra Energiekick am Morgen

Zutaten:

- 1 Bund Stangensellerie

Zubereitung:

1. Wasche den Sellerie gründlich.
2. Schneide ihn in kleinere Stücke.
3. Gib die Stücke in einen Entsafter und presse den Saft heraus.
4. Genieße den frischen Saft am besten gleich am Morgen auf nüchternen Magen.

2. Granatapfelsaft mit Apfel und roter Traube

Vorteile:

- Basisch
- Fördert ein gesundes Herz und gesunde Gefäße



Zutaten:

- 2 Granatapfel
- 3 Apfel
- 200g rote Trauben

Zubereitung:

1. Entferne die Schale der Granatäpfel.
2. Schneide die Äpfel grob.
3. Zupfe die Weintrauben vom Stiel.
4. Gib alle Zutaten in einen Entsafter.
5. Presse den Saft heraus und genieße ihn frisch.

3. Gemüse-Obst-Saft aus Möhren, Orangen, Kurkuma und Ingwer**Vorteile:**

- Basisch und entzündungsfördernd
- Immunboost
- Viel Beta-Carotin für gesunde Augen

Zutaten:

- 3 Möhren
- 2 Orangen
- 1 TL Kurkuma (frisch oder Pulver)
- 1 kleines Stück Ingwer

Zubereitung:

1. Schäle die Möhren und Orangen.
2. Schneide alle Zutaten grob in Stücke.
3. Gib die Stücke in einen Entsafter.
4. Presse den Saft heraus und genieße den frischen Mix.

Diese Säfte sind nicht nur unglaublich gesund, sondern auch einfach zuzubereiten. Sie bieten einen hervorragenden Weg, um den Tag mit Energie und Vitalität zu beginnen. Prost!

