AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	international

ORANGEN-KAROTTEN-SAFT



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Frischer Früchte-Gemüse-Saft kühlt die Geister und enthält viele gute Elemente. Zutaten aus der Kühle ersparen uns das Eis!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Orange	1	Apfel
6	Karotten	3 cm	Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Früchte waschen und ausreichend rüsten. Das Schälen der Karotten ist nicht notwenig. Die Schale der Orangen mit einem scharfen Messer wegschneiden. Ingwer schälen.
2. Die Zutaten in Stücken in den Entsafter geben.
3. Sofort servieren. So enthält der Saft am meisten Vitamine und Spurenelemente.

TIPP: Zur Basis Orange-Karotte-Ingwer passen etwa Apfel oder Melone. Etwas Minze oder Verveine (Eisenkraut) erweitert die Geschmackspalette. - Orangen-Liebhaber ersetzen im Sommer frisch gepresste Orangen durch Tütenware.