

Rezept

Apfel-Sellerie-Saft mit Ingwer

Ein Rezept von Apfel-Sellerie-Saft mit Ingwer, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Saft

2 große Äpfel

½ Stange Staudensellerie

1 Stück Ingwer

Außerdem

Entsafter

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 1 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Für den Saft die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Sellerie und Ingwer putzen und waschen. Alles so klein schneiden, dass die Stücke in die Öffnung des Entsafters passen.
-
2. Obst und Gemüse entsaften. Den Saft am besten sofort trinken oder in eine Flasche füllen, verschließen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.