

Rezept

Gemüse-Orangen-Saft

Ein Rezept von Gemüse-Orangen-Saft, am 15.12.2025

Zutaten

1	Rote Bete (alternativ 100 ml Rote-Bete-Saft)	4 Stangen	Staudensellerie
3	Möhren	20 g	Ingwerwurzel
5	Saftorangen	2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 222 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete waschen, den Stielansatz abschneiden und die Knolle vierteln. Sellerie waschen. Möhren waschen, schälen und die Enden abschneiden. Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Gemüse und Ingwer nacheinander im mechanischen Entsafter entsaften.
3. Orangen auf einer Saftpresse entsaften. Orangen und Gemüsesaft mischen und das Olivenöl unterrühren. Sofort servieren.