

## Rezept

# Gurken-Kohlrabi-Saft

Ein Rezept von Gurken-Kohlrabi-Saft, am 08.12.2025

## Zutaten

- |                  |                        |              |                |
|------------------|------------------------|--------------|----------------|
| <b>1</b>         | Kohlrabi               | <b>200 g</b> | Möhren         |
| <b>2 Stangen</b> | Staudensellerie        | <b>1</b>     | Bio-Salatgurke |
| <b>2</b>         | mittelgroße Äpfel      | <b>2 EL</b>  | Zitronensaft   |
| <b>1 TL</b>      | Rapsöl (kalt gepresst) |              |                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 65 kcal, 2 g F, 2 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, Möhren schälen oder gründlich waschen. Staudensellerie putzen und waschen. Gurke und Äpfel waschen. Gemüse und Äpfel dann in Stücke schneiden, die in die Öffnung eines Entsafters passen.
2. Die Gemüse- und Apfelstücke nacheinander im Entsafter zu Saft pressen. Zitronensaft und Öl unter den Saft rühren, den Saft in vier Gläser füllen und sofort servieren.