

Rezept

Möhren-Rote-Bete-Orangen-Saft

Ein Rezept von Möhren-Rote-Bete-Orangen-Saft, am 27.04.2024

Zutaten

4 Möhren (ca. 400 g)	2 Rote Bete (ca. 200 g)
4 Orangen	1 Stück Ingwer (1-2 cm lang)
1 Stück Kurkumawurzel (1-2 cm lang)	2 TL Leinöl (nach Belieben)
Entsafter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 7 g F, 7 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren und Rote Bete waschen, schälen und in Stücke teilen. Die Orangen schälen und vierteln. Ingwer und Kurkuma mit einem Löffel abschaben und nach und nach alles in den Entsafter geben.
-
2. Dem fertigen Saft je nach Belieben etwas Leinöl hinzufügen und möglichst frisch trinken.