

Rezept

Orangen-Möhren-Saft mit Kurkuma

Ein Rezept von Orangen-Möhren-Saft mit Kurkuma, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Saft

2 Orangen

1 Möhre (ca. 80 g)

1 Nektarine

1 Stück Kurkuma (1-2 cm lang)

Außerdem

Entsafter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 2 g F, 4 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Für den Saft die Orangen schälen und in Stücke teilen. Die Nektarine schälen. Die Möhre und die Kurkuma 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.