Rezept

Sellerie-Apfel-Fenchel-Saft

Ein Rezept von Sellerie-Apfel-Fenchel-Saft, am 03.09.2025

Zutaten

- **1 Bund** Staudensellerie (ca. 500 g)
- **2** Äpfel (ca. 300 g)
- Entsafter
- **1** Fenchelknolle (ca. 200 g)
- **1** Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 1 g F, 3 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Staudensellerie waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen und grob zerkleinern.

2. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zitrone schälen. Das vorbereitete Gemüse und Obst im Entsafter auspressen und möglichst frisch genießen.