

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

8 Stk. Äpfel
8 Stk. Karotten
4 Stk. Gemüse der Saison
4 Paar frische Kräuter
4 TL Honig

Mein persönlicher Tipp

Den frisch gepressten Saft maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Durch ein paar Tropfen Öl werden die fettlösliche Vitamine A, D, E und K besser vom Körper besser aufgenommen.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Frischer Saft mit Gemüse und Obst



Foto: Heidegger/Lk Niederösterreich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Alle Zutaten gut putzen, wenn nötig waschen oder schälen und passend für den Einfüllschacht des Entsafters in Stücke schneiden.
- Die Obst- und Gemüsestücke sowie die Kräuter in die Saftpresse geben und mit dem dazugehörigen Stopfer durch das Presswerk drücken. Als Kräuter eignen sich vor allem Minze, Thymian, Zitronenmelisse oder Kresse.
- Den Saft mit ein paar Tropfen Öl vermengen und nach Belieben mit etwas Honig süßen (hier könnte man auch Sirup, zB Holunderblütensirup, zum Süßen verwenden). In ein Glas füllen und gleich genießen.
- Für etwas Schärfe kann man eine kleine Schiebe Kren mit pressen.