

BEET IT! / SELBSTGEMACHTER SAFT AUS DEM SLOW JUICER



Für diesen hübschen Saft ist die Rote Bete entscheidend, sie sorgt für die intensive Farbe und überzeugt durch ihre Power. Sie ist vollgepackt mit wichtigen Inhaltsstoffen, die fit machen und die Gesundheit stärken. Dazu zählen unter anderem Vitamin A, C, E, Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eisen. Vor allem der Eisengehalt ist äußerst hoch – 100 Gramm decken schon 10 Prozent des Tagesbedarfs an Eisen. Um die Aufnahme des Eisens aus der Roten Bete zu erhöhen, solltest du grundsätzlich ein paar Spritzer Zitronensaft zugeben. Die Rote Bete gilt als Superfood, die Nährstoffzusammensetzung unterstützt die Blutbildung, die Zellerneuerung, die Verdauung und die Stärkung des Immunsystems. Den erdigen Geschmack der Roten Bete kann man gut mit den anderen süßen und sauren Zutaten ausgleichen und so schmeckt sie richtig gut, ich habe bei diesem Rezept Karotte und Apfel ergänzt. Ich bereite den Saft mit dem Slow Juicer zu. Wenn ihr keinen Slow Juicer habt, könnt ihr es auch mit einem Mixer machen, so ist es ein Smoothie.

Tipp: Für einen schönen Saft empfehle ich, grüne Zutaten nicht mit roten oder orangenen zu mischen. Die Farbe des Saftes wird sonst braun und sieht nicht mehr schön appetitlich aus.



Zubereitungszeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Schäle die Rote Bete und schneide sie in kleine Stücke, sodass sie in die Öffnung des Slow Juicers passen. Verwende bei der roten Bete unbedingt Handschuhe, denn diese färbt sehr stark. Teile die Karotten, die Äpfel und den Ingwer ebenfalls in Stücke.



Wenn du Rote Bete nicht gewohnt bist, verwende lieber erstmal etwas weniger. Die Rote Bete kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel tüchtig an.

BEET IT!:

- 200 g** Rote Bete
- 200 g** Karotten
- 350 g** Äpfel
- 20 g** Ingwer (frisch)
- 1** Zitrone (Saft)
- 200 g** Wasser

SAFT ZUBEREITEN

Stelle sowohl einen Behälter für den Saft als auch für die Reste bereit und gib die vorbereiteten Zutaten in den Slow Juicer. Achte darauf, dass du das Obst und Gemüse nicht in den Slow Juicer drückst. Die Maschine zieht sich die Zutaten nach unten und arbeitet von ganz allein.

Die Zitrone kannst du entweder schälen und auch in den Slow Juicer geben oder den Saft auspressen und direkt hinzufügen. Spüle zum Schluss mit dem Wasser nach, so kannst du die Reste herauspülen und der Saft ist ein wenig verdünnt.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Wechsle am besten weiche und harte Zutaten ab, um die Maschine zu entlasten.

BEET IT! / SELBSTGEMACHTER SAFT AUS DEM SLOW JUICER



Wenn du es etwas fruchtiger magst, passen Himbeeren auch sehr gut zu diesem Saft.