

MR. CELERY / SELBSTGEMACHTER SAFT AUS DEM SLOW JUICER



Schon an der Farbe dieses Saftes sieht man, dass er gesund ist, aber er ist auch sehr lecker. Bereits im alten Ägypten wurde Sellerie als Heilpflanze genutzt und nach wie vor ist klar, dass sich der Verzehr von Sellerie positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Unter anderem stärkt Sellerie das Immunsystem, kann bei rheumatischen Beschwerden helfen oder bei zu hohem Blutdruck.

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

Entferne die trockenen, festen Enden vom Staudensellerie. Schneide den Sellerie, den Spinat und die Gurke in Stücke, die in die Öffnung des Slow Juicers passen. Entferne den Stiel der Äpfel und schneide sie in Stücke, sodass sie in die Öffnung passen. Diese muss man auch nicht schälen oder entkernen, das darf alles mit rein.



Tipp: Mixe faserige Lebensmittel wie Petersilie am besten separat, um den Entsafter zu schonen.

MR. CELERY:

- 500 g** Staudensellerie
- 50 g** Spinat
- 200 g** Gurken
- 300 g** Äpfel
- ½** Petersilie
- 1** Limette (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.



Tipp: Wechsel wässrige Zutaten wie Äpfel und weniger wasserhaltige wie Spinat am besten etwas ab, damit sich nichts verfängt.



Die Limette 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!