

KAROTTE KID / SELBSTGEMACHTER SAFT AUS DEM SLOW JUICER



Der Karotte Kid Saft schmeckt nicht nur sehr gut, sondern kann auch bei den Inhaltsstoffen punkten. Karotten enthalten besonders viel Carotin, also Provitamin A, eine Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist unter anderem wichtig für unsere Sehfähigkeit, aber auch das Immunsystem und das Zellwachstum. Zudem sind auch einige Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Vitamin E enthalten. 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

Schneide bei den Karotten nur oben und unten den Strunk ab. Die ganz dicken Karotten eventuell in etwas kleinere Stücke schneiden, damit sie in die Öffnung des Slow Juicers passen. Entferne den Stiel der Birnen und schneide sie in Stücke, sodass sie in die Öffnung passen. Diese muss man auch nicht schälen oder entkernen, das darf alles mit rein. Schneide den Ingwer ebenfalls klein.



Tipp: Schneide faserige Lebensmittel wie Ingwer lieber etwas kleiner oder mixe sie separat.

KAROTTE KID:

- 400 g** Karotten
- 500 g** Birnen
- 40 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 Karotten, Birnen und Ingwer 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 herausspülen und der Saft ist ein wenig verdünnt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Tipp: Wenn du noch 1 EL Öl hinzugibst, kann der Körper die enthaltenen Vitamine besser aufnehmen, da diese fettlöslich sind. Am besten eignet sich ein geschmackneutrales Öl, wie Sonnenblumenöl.



Tipp: Die Reste (Trester) kannst du zum Beispiel zu Brot- oder Kuchenteig dazugeben. Und wenn du sie nicht sofort verwenden möchtest, kannst du sie auch dörren oder einfrieren, dann sind sie länger haltbar.