ROTE BETE SAFT

Meine Kinder trinken Smoothies zwar auch gerne, aber noch lieber mögen sie Säfte, da diese klar und nicht dickflüssig sind. Der Trester, also die ausgepressten Gemüse- und Obstreste lassen sich auch super weiterverarbeiten. Ich verwende sie zum Brot oder Kuchen backen oder trockne sie, um sie meinem täglichen Müsli zuzufügen. Erlaubt ist hier, was euch schmeckt. Ich mische die rote Bete hier mit Äpfeln, Karotten und Ananas – ein super leckerer Saft, der auch Kindern schmeckt.

Zubereitungszeit
10 Minuten

ZUBEREITUNG

Schäle die rote Bete und schneide sie klein. Entsafte nun alle Zutaten in einem Slow Juicer oder Entsafter. Verdünne den Saft nach Belieben mit kaltem Wasser.

Weiterverarbeitung des Tresters: Trockne die Reste im Ofen bei Umluft oder in einem Dörrautomaten und verpacke sie dann luftdicht. Im Müsli oder Joghurt schmecken sie hervorragend.

Alternativ kann der Trester auch in Brot- oder Kuchenteige eingerührt werden – durch die rote Beete entsteht ein super Geschmack und eine einzigartige Optik. Schmeißt den Trester bloß nicht weg!

Viel Spaß beim Nachmachen,
eure Sally <3

:

- [ ] **150 g** Rote Bete (frisch, geschält)
- [ ] **2** Äpfel
- [ ] **200 g** Karotten
- [ ] **200 g** Ananas