

KENWOOD

A clear glass filled with a vibrant green juice, topped with several ice cubes and thin slices of green apples. The glass is set on a light-colored, textured surface. In the foreground, a slice of green apple is visible on the left, and a whole green apple is on the right.

säfte

leicht gemacht



einleitung

Mit den Entsaftern von Kenwood lassen sich in Sekundenschnelle und ohne großen Aufwand köstliche Obst- und Gemüsesäfte frisch zubereiten. Und bei selbstgemachten Säften können Sie sicher sein, dass die vielen wertvollen Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Säfte - leicht gemacht enthält 33 köstliche Rezepte zur

Saftherstellung sowie eine detaillierte Übersicht über Nährstoffe und Vitamine. Alle beschriebenen Säfte werden ausschließlich aus frischem Obst und Gemüse hergestellt und sind absolut fettfrei.

Ganz gleich ob Sie einen schnellen Energie-Kick vor oder nach dem Sport benötigen oder bestimmte Nährstoffe zur Abwehr oder Bekämpfung von Krankheiten zu sich nehmen möchten, oder ob Sie einfach nur einen gesunden Lebensstil führen wollen, frisch zubereite Säfte sind stets eine Wohltat für Körper und Geist. Nutzen Sie unsere praktische Übersicht mit den wichtigsten Nährstoffen und Vitaminen und mixen Sie sich die Getränke, die am besten zu Ihrem Lebensstil passen. Ihrer Experimentierfreude sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

inhalt:

vitamine	seiten 2-3
mineralstoffe	seiten 4-5
<i>rezepte:</i>	
wellness-drinks	seiten 6-9
für ein starkes immunsystem	seiten 10-13
durstlöcher	seiten 14-15
energispender	seiten 16-19
entgiften	seiten 20-23
spezial-säfte	seiten 24-27
index	seite 28

vitamine

nutzen

quellen



A	Vitamin A in Form von Beta-Carotin	Wichtig für eine gesunde Haut und gutes Sehvermögen . Als starkes Antioxidans schützt es die Zellen vor freien Radikalen. Stärkt das Immunsystem und schützt vor Herzkrankheiten.	Aprikose Papaya	Karotte Kürbis	Grünkohl Spinat	Mango Süßkartoffel	Melone
B1	Vitamin B1 Thiamin	Wandelt stärkehaltige Lebensmittel in Energie um. Stärkt die Nerven.	Karotte	Blumenkohl	Lauch	Orangen	
B2	Vitamin B2 Riboflavin	Wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel, sowie für eine gesunde Haut.	Spargel Spinat	Schwarze Johannisbeere		Kirschen	Trauben
B3	Vitamin B3 Niacin	Niacin ist wichtig für den Hirnstoffwechsel und die Nervenfunktionen . Schützt Haut, Verdauungsorgane und die Zunge.	Aprikose Feige	Spargel Paprika	Avocado Pflaume	Karotte Süßkartoffel	Dattel Tomate
B5	Vitamin B5 Pantothensäure	Hilft das Energie Level aufrecht zu erhalten. Schützt vor Bluthochdruck. Unterstützt die Produktion von Anti-Körpern.	Aprikose Wassermelone	Broccoli	Sellerie	Granatapfel	Süßkartoffel
B6	Vitamin B6 Pyridoxin	Wirkt beim Eiweißstoffwechsel mit. Stärkt das Nerven- und Immunsystem.	Avocado Orange	Brokkoli Kartoffel	Blumenkohl Rotkohl	Ingwer Tomate	Lauch
C	Vitamin C	Stärkt das Immunsystem , unterstützt die Regeneration der Haut und fördert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung . Als starkes Antioxidans schützt es den Körper vor freien Radikalen. Schützt vor Kreislaufstörungen und Krebs.	Apfel Zitrone Pampelmuse	Schwarze Johannisbeere Limone	Orange	Rote Beete Papaya	Kiwi Passionsfrucht
E	Vitamin E	Als Antioxidans leistet Vitamin E einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems . Schützt Herz und Blutgefäße. Wirkt der Hautalterung entgegen.	Spargel Tomate	Avocado Brunnenkresse	Karotte	Kiwi	Spinat
K	Vitamin K	Wichtig für die Blutgerinnung und Wundheilung. Für gesunde Knochen , Schutz vor Osteoporose.	Avocado Grünkohl	Heidelbeere Kiwi	Brokkoli Kopfsalat	Weißkraut Spinat	Blumenkohl
Folic	Folsäure	Wichtig zu Beginn der Schwangerschaft zur Verhinderung von Missbildungen beim Ungeborenen. Wichtig in Wachstumsphasen und für ein gesundes Nervensystem. Beugt Blutarmut (Anämie) vor.	Brombeere Pastinake	Gurke Himbeere	Melone Spinat	Orange Erdbeere	Papaya Tomate



mineralstoffe nutzen

quellen



Ca	Calcium	Unterstützt das normale Wachstum und ist wichtig für die Erhaltung von Knochen und Zähnen . Kann vor Osteoporose schützen.	Aprikose Sellerie Himbeere	Brombeere Gurke	Schwarze Johannisbeere Zitrone Milch	Kohl Orange
Cu	Kupfer	Unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen . Wichtig für die Gesunderhaltung von Knochen und des Nervengewebes. Schützt vor Knochenschwund und Schäden durch freie Radikale .	Aprikose Birne	Spargel Ananas	Kirschen Pflaume Ingwer Himbeere	Mango Brunnenkresse
Fe	Eisen	Unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich sind. Eisen ist ebenso wichtig für den Energiehaushalt und unterstützt die Funktionen der Leber.	Brokkoli Himbeere	Grünkohl Spinat	Lauch Erdbeere Pfirsich Süßkartoffel	Pflaume Tomate
Mg	Magnesium	Magnesium in Kombination mit Calcium hält Knochen und Zähnen gesund. Schützt vor Osteoporose , Epilepsie und Bluthochdruck.	Avocado Grapefruit Rote Johannisbeere	Brombeere Zitrone	Schwarze Johannisbeere Orange Ananas	Karotte Himbeere
Mn	Mangan	Unentbehrlich für den Fett- und Eiweißstoffwechsel . Mangan ist ebenfalls verantwortlich für gesunde Zellmembrane .	Rote Beete Pflaume	Brombeere Himbeere	Heidelbeere Erdbeere Karotte Süßkartoffel	Ananas Tomate
P	Phosphor	Unterstützt den Aufbau gesunder Knochen und Zähne. Ist an der Verwertung der Energie die wir über die Nahrung aufnehmen beteiligt.	Brombeere Gurke Rote Johannisbeere	Schwarze Johannisbeere Feige	Traube Karotte Melone	Kirsche Himbeere
K	Kalium	Stabilisiert den Blutdruck und ist verantwortlich für die richtige Funktion von Nerven, Muskeln und Herz .	Karotte Papaya	Grapefruit Pastinake	Ingwer Pfirsich Milch Pflaume	Orange Tomate
Se	Selen	Wirkt antioxidativ und schützt die Zellen vor freien Radikalen . Schützt vor Herzkrankheiten und unterstützt die Leberfunktion .	Brokkoli Papaya	Sellerie Erdbeere	Grapefruit Süßkartoffel Mango	Melone
Zn	Zink	Wichtig für Wachstum und Wundheilung sowie für eine schöne Haut, gesunde Verdauung und Immunabwehr . Unterstützt den Kohlehydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.	Karotte Süßkartoffel	Gurke Tomate	Himbeere Wassermelone Rote Paprika	Spinat



früchte-kick

C Folic Cu Mg Mn Se Zn



1/2 Ananas
1 Grapefruit mit rotem
Fruchtfleisch
125 g Himbeeren
Eiswürfel zum Servieren

Ananas schälen und in Würfel schneiden.
Grapefruit schälen und die weiße Haut entfernen;
Grapefruit vierteln.

Zuerst die Himbeeren, danach die Ananas und
die rote Grapefruit entsaften. Umrühren und mit
Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)



great sensation

B5 C Cu K

2 Granatäpfel
2 Birnen
1/2 Limone
1 TL klarer Honig
Eiswürfel zum Servieren

Die Granatäpfel halbieren und die Kerne
herauslösen. Limone so schälen, dass die
weiße Haut am Fruchtfleisch bleibt.

Die Früchte entsaften. Den Honig unter den
Saft rühren bis er sich aufgelöst hat. Mit
Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)

tropical lassi

A C Folic Cu K Se

2 Papayas
2 Mangos
2 Passionsfrüchte
175 g Bio-Naturjoghurt
Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Papayas halbieren, Kerne mit dem Löffel
entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale
lösen. Mangos halbieren, Fruchtfleisch
vom Kern und von der Schale lösen.
Die Passionsfrüchte halbieren und das
Fruchtfleisch herauslöfeln.

Zuerst die Papayas, dann die Mangos und die
Passionsfrüchte im Entsafter verarbeiten.
Den Saft mit dem Naturjoghurt vermischen
und den fertigen Lassi mit Eiswürfel
servieren.

(für 4 Gläser)



wellness-drinks

*Die in diesem Kapitel beschriebenen Säfte sollen
Ihr Wohlbefinden steigern! Die Säfte schmecken
nicht nur fantastisch, sondern sie sind auch eine
Wohltat für Körper und Geist.*

melonen tonic

A C Folic Cu Mn P Se

1 Cantaloup-Melone
225 g Erdbeeren
100 g weiße Trauben
1 TL frisch gehackte Minze
Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Fruchtfleisch der Melone aus der Schale lösen. Erdbeeren entstielen.

Alle Früchte zusammen mit der Minze im Entsafter verarbeiten. Mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)

Vergessen Sie nicht, Nektarinen und ähnliche Früchte vor dem Entsaften zu entsteinen bzw. zu entkernen.



2 Pfirsiche 2 gelbe Pflaumen 1 Orange
1 kleine Karotte Eiswürfel zum Servieren

peach purifier

B1 B3 C Fe Mg Mn K

Pfirsiche und Pflaumen halbieren und entkernen. Die Schale und Kerne der Orange entfernen. Strunk und Endstück der Karotte abschneiden.

Die Früchte und die Karotte im Entsafter verarbeiten. Den Saft gut vermischen und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)



rehydrator

B2 C Folic Cu Fe Mg Se

175 g weiße Trauben
125 g Erdbeeren
1/2 Zitrone
1 grüner Apfel
1 Birne
Eiswürfel zum Servieren

Erdbeeren entstielen. Zitrone so schälen, dass die weiße Haut am Fruchtfleisch bleibt.

Zuerst Trauben und Erdbeeren, danach den Apfel, die Birne und die Zitrone entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)



energie-kick

A B1 Folic Ca P K Se

2 Feigen
2 Orangen
1 Papaya
Eiswürfel zum Servieren



Feigen halbieren. Orangen schälen und von der weißen Haut befreien. Die Papaya halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch lösen.

Die Früchte entsaften. Den Saft umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

gelbe brise

B1 B3 B6 E Mg K Zn

2 Karotten
3 Orangen
1/2 gelbe oder
orangefarbene
Paprika
Eiswürfel zum
Servieren

(große Abbildung)

Strunk und Endstück der Karotten abschneiden. Orangen schälen, die weiße Haut entfernen. Die Kerne aus der Paprika entfernen.

Karotten, Paprikaschoten und Orangen entsaften. Den Saft umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)

erdbeer-mund

C Folic Cu Fe Mn P Se

500 g Erdbeeren
150 g rote Johannisbeeren
2 Birnen

Erdbeeren entstielen, Birnen in kleine Stücke schneiden. Rote Johannisbeeren von den Rispen lösen.

Zuerst die Erdbeeren, danach die roten Johannisbeeren mit den Birnenstückchen entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)



für ein starkes immunsystem

Mit den in diesem Kapitel beschriebenen Säften können Sie Ihr Immunsystem stärken. Vor allem zink- und selenhaltige Zutaten werden hier verwendet. Diese starken Mineralstoffe bringen Ihr Immunsystem so richtig in Schwung.



vital-cocktail

B1 B6 E Mn K Se Zn

- 1/2 Rotkohl
- 2 Selleriestangen
- 2 Karotten
- 1 Handvoll frischer Schnittlauch
- Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Rotkohl schneiden, die Selleriestangen halbieren. Strunk und Endstück der Karotten abschneiden. Schnittlauch zu einem engen Bündel falten.

Zuerst Rotkohl und Schnittlauch, danach Selleriestangen und Karotten entsaften. Den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)



- 1/2 Fenchelknolle
- 1/2 Gurke
- 4 Spargelspitzen
- Eiswürfel zum Servieren
- 4 Petersilienzweige (glatte Blätter) mit Stängeln

entschlackungs-cocktail

B3 Folate Ca Cu P Zn

Fenchel für den Entsafter passgerecht schneiden. Die Spargelspitzen halbieren. Die Gurke waschen aber nicht schälen.

Fenchel und Spargel in den Entsafter geben, Petersilie mit dem Spargel hinzugeben. Danach die Gurke entsaften. Das Ganze umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

Nahrungsmittel mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt wie Kiwis haben einen positiven Einfluss auf die Haut.



grapefruit-special

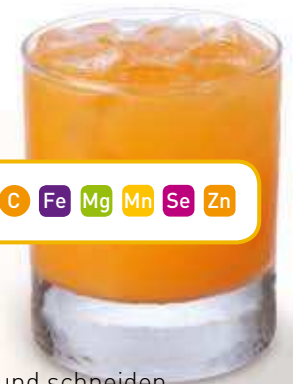
B3 C Fe Mg Mn Se Zn

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 Grapefruit
- 1/2 Ananas
- 6 Minzezweige
- Eiswürfel zum Servieren

Die Kartoffel waschen und schneiden. Die Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut am Fruchtfleisch bleibt. Ananas schälen und in größere Stücke schneiden. Die Minzezweiglein zu einer Kugel rollen.

Zuerst die Kartoffel und die Grapefruit, danach die Ananasstücke mit der Minze entsaften. Den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)



melonen-traum

B₂ C Folic Ca Mg P Se



1/2 Cantaloup-Melone
150 g weiße Trauben
1 Zitrone
Eiswürfel zum Servieren

Die Melone in 4 Stücke schneiden und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zitrone schälen.

Die Trauben zusammen mit dem Fruchtfleisch der Zitrone entsaften. Danach die Melone entsaften. Mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

kickback-drink

Folic Cu Fe Mn P

(große Abbildung)

400 g Kirschen
4 Nektarinen
250 g Erdbeeren
Eiswürfel zum Servieren

Kirschen entsteinen. Die Nektarinen halbieren und die Steine herauslösen.

Kirschen, Nektarinen und Erdbeeren entsaften. Getränk mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)



herbst-ernte

C Folic Ca Cu Mg Mn P

350 g Brombeeren
2 Birnen
2 grüne Äpfel
Eiswürfel zum Servieren

Zuerst die Brombeeren zusammen mit den Äpfeln, danach die Birnen entsaften. Umrühren und den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 2-3 Gläser)



durstlöscher

Diese Säfte sind nicht nur erfrischende Durstlöscher, sondern sie strözen nur so vor gesunden Zutaten!

clementinen-kick

A B1 B3 C Ca Cu Mn



3 Clementinen **3 Aprikosen** **1 Karotte**
1 Limone **Eiswürfel zum Servieren**

Clementinen schälen. Aprikosen halbieren und die Kerne herauslösen. Strunk und Endstück der Karotte entfernen. Limone schälen und die weiße Haut abziehen.

Die Karotten mit dem Obst entsaften. Umrühren und den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

feurige tomate

B3 B6 E Folic Fe Mn Zn

2 rote Paprikaschoten

(große Abbildung)

1 Lauchstange

8 Tomaten

1/2 kleine Chili

3 Basilikumblätter

Paprikaschoten halbieren, die kleinen Kerne entfernen. Lauch und Tomaten halbieren. Die Chili zwischen 2 Tomatenhälften schieben.

Die Tomaten (mit der Chili) entsaften. Danach Basilikumblätter, Paprikaschoten und zum Schluss den Lauch hineingeben und entsaften. Umrühren und den fertigen Tomatenflip servieren.

(für 2 Gläser)



rosa muntermacher

B2 C Folic Cu Fe Mn Se

500 g Wassermelone

225 g rote Trauben

225 g Erdbeeren

Das Fruchtfleisch der Melone aus der Schale herauslösen und in Stücke schneiden.

Erdbeeren, Trauben und Wassermelone entsaften. Servieren.

(für 2 Gläser)



energiestender

Jedes der folgenden Rezepte ist reich an manganhaltigen Zutaten und trägt somit zur Stärkung von Körper und Geist bei. Mangan ist Bestandteil vieler wichtiger Enzyme, die an der Energieumwandlung im Körper beteiligt sind.

sonnenuntergang B1 C E K Ca Mg Mn

8 rote Pflaumen (große Abbildung)

2 Kiwis

3 Orangen

Die Pflaumen halbieren, die Kerne herauslösen. Kiwis schälen. Orangen schälen und die weiße Haut abziehen.

Die Früchte entsaften und danach servieren.

(für 2 Gläser)



Verwenden Sie, wenn möglich reife aber noch feste Früchte, da diese die größte Saftausbeute bieten.

4 Karotten
2 Äpfel
2,5 cm frische Ingwerwurzel
Eiswürfel zum Servieren

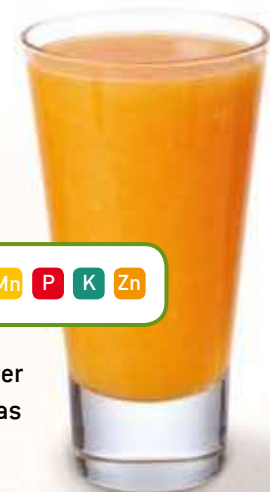


aktiv-cocktail A B5 C E Mn K Se

Strunk und Endstücke der Karotten abschneiden, Sellerie halbieren. Einen Apfel in kleine Stücke schneiden und mit der Petersilie vermischen.

Zuerst beide Äpfel, dann den Ingwer mit dem Sellerie und zum Schluss die Karotten entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)



power-bombe B3 E Mg Mn P K Zn

1 1/2 Pampelmusen
1 Karotte

1,5 cm frischen Ingwer
3/4 mittelgroße Ananas

Die Pampelmusen schälen, die weiße Haut am Fruchtfleisch lassen. Ingwer, Ananas und Karotten schälen. Die Zutaten in Stücke schneiden, so dass sie durch die Öffnung des Entsafters passen.

Die Zutaten entsaften und servieren.

(für 2 Gläser)

wurzel-cocktail

B₅ B₆ C Folic Ca K Se



- 1 Pastinake
- 2 Selleriestangen
- 3 Mandarinen
- Eiswürfel zum Servieren
- 1 Handvoll Brunnenkressezweiglein

Strunk und Endstück der Pastinake abschneiden, die Selleriestange halbieren. Mandarinen schälen. Die Brunnenkresse in kleine Bündel aufteilen.

Pastinake und Sellerie entsaften, die Brunnenkresse während des Entsaftens zugeben. Dann die Mandarinen entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

ingwer-relax-cocktail

A C Folic Cu Mg Mn Se

- 1 Papaya
- 1/2 Ananas
- 2,5 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Apfel
- Eiswürfel zum Servieren

Papaya halbieren, Kerne und Schale entfernen. Ananas schälen und in große Stücke schneiden.

Zuerst die Papaya und die Ananas zusammen mit dem Ingwer, danach den Apfel entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1-2 Gläser)

fitmacher-drink

A B₂ B₅ C K Ca Fe

- 1 Selleriestange
- 125 g weiße Trauben
- 2 große Handvoll junger Spinatblätter
- 1 grüner Apfel
- Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Selleriestange halbieren.

Trauben und Sellerie entsaften. Spinat gleichzeitig bündelweise zugeben. Danach die Äpfel entsaften. Umrühren und den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)



entgiften

Diese Säfte - die wahren Vitamin-C-Bomben - unterstützen Ihren Körper bei der Entgiftung und wirken wie ein richtiger "Frühjahrsputz" für Ihren Körper!

gemüse-kick

B₁ B₃ C E Mg Mn K

1 rohe

Rote-Beete-Knolle

2 Karotten

4 Radieschen

1 Apfel

Eiswürfel zum
Servieren

Rote Beete und Karotten waschen, aber nicht schälen.
Rote Beete, Karotten und Radieschen entsaften. Danach den Apfel entsaften. Umrühren und den Saft mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

(große Abbildung)



2 große Kiwis
1/2 Limone

2 Äpfel
Eiswürfel zum Servieren

fitness-special

C E K

Kiwis schälen. Zitrone schälen, die weiße Haut am Fruchtfleisch lassen.
Kiwis, Äpfel und Limone entsaften. Den Saft mit Eiswürfel servieren.
(für 2 Gläser)

Um die Verdauung zu unterstützen etwas Ingwer hinzufügen, somit wird das Protein abgebaut.



medizinmann

B₅ B₆ C K Ca Mg Se

75 g Brokkoliröschen

75 g grüne Bohnen

1 grüner Apfel

1 Zitrone

50 g Babyspinat-Blätter

Eiswürfel zum Servieren

Zitrone schälen, die weiße Haut am Fruchtfleisch lassen.
Brokkoli, Bohnen und Spinat entsaften. Danach die Zitrone und den Apfel entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

kraft-trunk

B₂ K Cu Mn P



2 Birnen
100 g Heidelbeeren
225 g rote Trauben
Eiswürfel

Birne, Heidelbeeren und Trauben
entsaften. Mit Eiswürfel servieren.

(für 2 Gläser)

beeren-alarm

C Folic Cu Fe Mg Mn P

2 rote Äpfel
100 g Cranberries
225 g Himbeeren
Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Cranberries, Himbeeren und Äpfel
entsaften. Den Saft mit Eiswürfel
servieren.

(für 2 Gläser)



köstlicher beeren-cocktail

C Folic Ca Fe Mg Mn P

75 g Schwarze Johannisbeeren
350 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
2,5 ml Vanilleextrakt
1 EL klarer Honig
100 ml Naturjoghurt

Erdbeeren vom Strunk, schwarze
Johannisbeeren evtl. von Stängeln befreien.

Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren und
Himbeeren entsaften. Vanille-Extrakt, Honig
und Joghurt mit dem Saft verrühren und
servieren.

(für 2 Gläser)



spezial-säfte

*Unsere erfrischenden wie belebenden Spezial-Säfte
zeichnen sich durch einen hohen Nährstoffgehalt,
sowie einen hohen Gehalt an Antioxidantien aus.
Genießen Sie den unvergleichlichen und intensiven
Geschmack und tun Sie gleichzeitig etwas Gutes für
Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.*

tropen-traum

A C Folie Cu Mn K Se

- 1 Papaya
- 1 kleine Ananas
- 1 Limone
- 1 Mango
- 30 ml Kokoscreme
- [nach Belieben]
- Eiswürfel zum Servieren

(große Abbildung)

Papaya schälen und halbieren, die Kerne herauslöfen. Ananas schälen. Mango halbieren, Fruchtfleisch von Kern und Schale lösen. Limone schälen und weiße Haut entfernen.

Die Früchte entsaften. Die Kokoscreme nach Belieben in den Saft rühren. Mit Eiswürfel servieren.

(für 3-4 Gläser)



- 1 Aprikose
- 1 Orange
- 150 g Blaubeeren

heidelbeer-bomber

A B3 B6 C Ca Mn K

Aprikosen halbieren und die Kerne herauslösen. Orange schälen und von der weißen Haut befreien.

Aprikose, Orangen und Blaubeeren im Entsafter verarbeiten. Durchmischen und servieren.

(für 1 Glas)



Verwenden Sie, wenn möglich, eine große Handvoll kleiner Beeren, da sich diese besser verarbeiten lassen.



cool cassis

B2 C Folie Ca Mg P

- 125 g Schwarze Johannisbeeren
- 2 Orangen
- 175 g Himbeeren
- Eiswürfel zum Servieren

Orangen schälen und die weiße Haut abziehen.

Zuerst die schwarzen Johannisbeeren und Himbeeren, danach die Orangen entsaften. Umrühren und mit Eiswürfel servieren.

(für 1 Glas)

a	ananas früchte-kick 6 grapefruit-special 13 power-bombe 19 ingwer-relax-cocktail 20 tropen-traum 26
	apfel rehydrator 9 herbst-ernte 14 aktiv-cocktail 19 ingwer-relax-cocktail 20 fitmacher-drink 21 gemüse-kick 22 medizinmann 23 fitness-special 23 beeren-alarm 25
	aprikose clementinen-kick 16 heidelbeer-bomber 27
b	birne great sensation 6 rehydrator 9 erdbeer-mund 10 herbst-ernte 14 kraft-trunk 24
	brombeere herbst-ernte 14
	brokkoli medizinmann 23
	brunnenkresse wurzel-cocktail 20
c	clementine clementinen-kick 16
	cranberry beeren-alarm 25
e	erdbeere melonen-tonic 8 rehydrator 9 erdbeer-mund 10 kickback-drink 15 rosa muntermacher 16 köstlicher beeren-cocktail 24
f	feige energie-kick 10
	fenchel entschlackungs-cocktail 13
gg	granatapfel great sensation 6
	grapefruit früchte-kick 6 grapefruit-special 13
	grüne bohnen medizinmann 23
	gurke entschlackungs-cocktail 13
h	heidelbeere kraft-trunk 24 heidelbeer-bomber 27
	himbeere früchte-kick 6 köstlicher beeren-cocktail 24 beeren-alarm 25 cool cassis 27
i	ingwer aktiv-cocktail 19 power-bombe 19 ingwer-relax-cocktail 20
k	karotte pfirsich-entschlackungs-trunk ? gelbe brise 11 vital-cocktail 12 clementinen-kick 16 aktiv-cocktail 19 power-bombe 19 gemüse-kick 22
	kirsche kickback-drink 15
	kiwi sonnenuntergang 18 fitness-special 23
l	lauch feurige tomate 17
	limone great sensation 6 clementinen-kick 16 fitness-special 23 tropen-traum 26
m	mandarine wurzel-cocktail 20
	mango tropical lassi 7 tropen-traum 26
	melone melonen-tonic 8 melonen-traum 14
n	nektarine kickback-drink 15
o	orange pfirsich-entschlackungs-trunk 9 energie-kick 10 gelbe brise 11 sonnenuntergang 18 cool cassis 27 heidelbeer-bomber 27
p	pampelmuse power-bombe 19

papaya tropical lassi 7 energie-kick 10 ingwer-relax-cocktail 20 tropen-traum 26	rehydrator 9 melonen-traum 14 muntermacher in rosa 16 fitmacher-drink 21 kraft-trunk 24
paprikaschote gelbe brise 11 feurige tomate 17	wassermelone rosa muntermacher 16
passionsfrucht tropical lassi 7	zitrone rehydrator 9 melonen-traum 14 medizinmann 23

index

pastinake wurzel-cocktail 20
pfirsich pfirsich-entschlackungs-trunk 9
pflaume pfirsich-entschlackungs-trunk 9 sonnenuntergang 18
r
radieschen gemüse-kick 22
rote beete gemüse-kick 22
rote johannisbeeren erdbeer-mund 10
rotkohl vital-cocktail 12
s
schwarze johannisbeeren köstlicher beeren-cocktail 24 cool cassis 27
sellerie vital-cocktail 12 aktiv-cocktail 19 wurzel-cocktail 20 fitmacher-drink 21
spargel entschlackungs-cocktail 21
spinat fitmacher-drink 21 medizinmann 23
süßkartoffel grapefruit-special 13
t
tomate feurige tomate 17
trauben melonen-tonic 8





KENWOOD

www.kenwoodworld.com

19081/1