



# ENTSAFTER-REZEPTE für jede Saison

## Wintersäfte



**Rote Beete & Karotten Saft**  
(Immunsystem, Leber Entgiftung)

- 1 Rote Beete (groß) oder 2 kleine
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- Tropfen Zitrone
- ¼ Bund Glatte Blatt Petersilie



**Grapefruit & Ananas Saft**  
(bei Erkältung, Husten)

- 1 Grapefruit
- 1/2 Ananas
- 3 Karotten
- 1/2 Limette
- Minzblätter
- 50 ml Wasser

## Frühlingsäfte



**Detox-Spinat-Saft**  
(Entgiftung)

- 200g Spinat
- ½ Zucchini
- 2 Grüne Äpfel
- 1/2 Gurke
- ½ Bund Pfefferminze
- 1 Teelöffel Zitrone



**Spargelsaft**  
(Entgiftung)

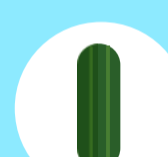
- 1 Bund Spargel
- ½ Wirsing Kohl
- 2 Äpfel süß-sauer
- 1 Teelöffel Zitrone
- Prise Cayennepfeffer

## Sommersäfte



**Wassermelonensaft**  
(Hydrierung, Entgiftung, Abnehmen, Blutdruck regulierend)

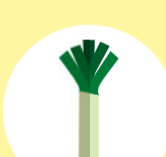
- 1 große Schale Wassermelone
- 1 Esslöffel Limette
- Minzblätter



**Gurken-Salat-Saft**  
(Entgiftung, Abnehmen)

- 1 Gurke
- 1 Romana Salat
- 2 Karotten
- 100 g Baby Spinat
- ½ Bund Glatte Blatt Petersilie
- Salz

## Herbstsäfte



**Karotten & Sellerie Saft**  
(Vitalität, mehr Energie, gegen Stress)

- 2 Karotten
- 50 g Stangensellerie
- 250 g Brokkoli
- 1 Birne



**Granatapfelsaft**  
(Hemmt Entzündungen, Erhöht die Insulin-Sensitivität, Herzgesundheit)

- 1 Granatapfel (nur die Kerne)
- 50 ml Wasser

## Tipps fürs Entsaften

- Verwenden Sie Obst und Gemüse möglichst aus biologischem Anbau.
- Geben Sie ein paar Tropfen Öl dazu. Viele der Säfte enthalten fettlösliche Vitamine und können mit Öl besser aufgenommen werden.
- Verwenden Sie keine Zentrifugen-Entsafter. Diese schädigen die Vitalstoffe und die Enzyme. Saftpresen arbeiten dagegen schonend und sind leise.
- Trinken Sie den Saft am besten frisch (innerhalb von 24 Stunden). Vitamine verlieren durch den Kontakt mit Sauerstoff schnell an Vitalität.

Refs: [www.granatpfelsaft.de](http://www.granatpfelsaft.de)  
[www.healthylblenderrecipes.com/cleanses](http://www.healthylblenderrecipes.com/cleanses)  
[www.fsu.edu/news/2010/10/13/watermelon.study](http://www.fsu.edu/news/2010/10/13/watermelon.study)  
[www.nicole-just.de/1986-i-love-green-saft-gruner-gehts-nicht.html](http://www.nicole-just.de/1986-i-love-green-saft-gruner-gehts-nicht.html)