



Leseprobe

Clémence Roquefort

Frische Obst- und Gemüsesäfte aus dem Entsafter. 111 Rezepte für Gesundheit, Energie und gute Laune. Plus Zusatzrezepte für die Verwendung der Pressrückstände

Fruchtige Erfrischungen, Powerdrinks oder Detoxhilfen zum Fasten und Entschlacken

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 09. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Saft aus Obst und Gemüse - ein gesundes und kraftspendendes Getränk, das so schnell und einfach selbst gemacht werden kann. Es steckt voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen. In diesem Buch finden Sie den richtigen Saft, ganz nach Ihren Bedürfnissen: als fruchtige Erfrischung, als feines Genussmittel, als Powerdrink und Energiespender oder als Detoxhilfe zum Entschlacken. Die Rezepte sind saisonal geordnet. Zusätzlich gibt es Rezepte, was für raffinierte Leckereien mit den Rückständen des Saftpressens gemacht werden kann.

Autor

Clémence Roquefort

Clémence Roquefort, Erfinderin von Rezepten, liebt eine pflanzliche, gesunde Küche und ihre vielen Facetten. Nachdem sie zwei Jahre in Deutschland gelebt hatte, wo sie etwas über Ökologie und Bio-Küche lernen konnte, arbeitete sie in Frankreich in einem Verlag, der sich auf vegetarische Küche spezialisiert hatte.

Mit gesunden Säften fit durchs Jahr

FRÜHLING

Apfel-Erdbeer-Saft mit Rhabarber	10
Frühlingsaft mit Erbsen, Fenchel und Minze	11
Cocktail aus roten Früchten und grünem Tee	12
Karottensaft mit Salat, Orange und Sellerie	13
Gurkensaft mit Radieschen	14
Brokkolisaft mit Salat	15
Bananen-Kiwi-Saft	16
Zitronen-Orangen-Saft mit Honig und Kurkuma	18
Apfelsaft mit Rettich	19
Gurkensaft mit Spargel und Karotte	20
Avocadonektar mit Kiwi	21
Radieschensaft mit Roter Bete	22
Orangensaft mit Rhabarber und Basilikum	23
Apfelsaft mit Weißkohl und Karotte	24
Saft aus Karottengrün	25
Apfelsaft mit Rotkohl und Radieschen	26
Wurzelgemüsesaft	27
Nektar aus roten Früchten	28
Weizengrassaft	30
Grapefruitsaft mit Spinat	31
Apfelcocktail mit Kiwi und Spinat	32
Petersiliensaft	34
Gurkensaft mit Apfel, Salat und Rettich	35
Spinatdrink mit Orange und Kurkuma	36
Grüner Saft mit Gurke, Fenchel und Sellerie	37
Rote-Bete-Saft mit Granatapfel, Zitrone und Petersilie	38

Cranberrysaft mit Erdbeeren, Himbeeren und Basilikum	39
Erdbeersaft mit Matcha	40
Spinatdrink mit Kräutern	41

SOMMER

Gurken-Zitronen-Saft	42
Tomaten-Karotten-Saft	44
Apfelsaft mit Brombeeren	45
Orangensaft mit Aprikose und Ananas	46
Melonensaft mit Orange und Kurkuma	48
Gurkensaft mit Rucola und Koriander	49
Ananassaft mit roten Früchten	50
Calisson-Cocktail	52
Roter Saft mit Basilikum	53
Tomatencocktail mit Wassermelone und Minze	54
Melonensaft mit Himbeeren und Maracuja	55
Erdbeernektar mit Banane	56
Nektarinensaft mit Erdbeeren und Himbeeren	58
Himbeer-Mandel-Drink	59
Wassermelonendrink mit Heidelbeeren	60
Gazpacho	61
Bananennektar mit Aprikose	62
Wassermelonendrink mit Paprika und Minze	64
Kirschsaft mit Birne und Orangenblütenwasser	65
Wassermelonensaft mit Gurke, Ananas und Minze	66
Grüner Saft mit Ananas	67
Tomatensaft mit Basilikum	68
Gurkensaft mit Brokkoli und Petersilie	70

