

Tipps und Tricks für Gemüsesäfte und Obstsaäfte

Seit einer Woche habe ich meinen Entsafter. Einen wirklich sehr guten Entsafter. Mit dieser Maschine kann ich auch Nudeln machen, Kaffee mahlen und vieles mehr. [Mein Entsafter](#) Morgens, mittags und abends... frisch gepresster Saft nach Lust und Laune! Die Säfte schmecken nicht nur richtig gut, sind auch noch super gesund.

Was hat sich für mich in dieser einen Woche verändert?

Jeden Morgen und jeden Abend trinke ich 1-2 Gläser Saft.

Meine Heißhunger-Attacken? Sind weg!

Meine Ein- und Durchschlafstörungen? Sind weg!

Eine von vielen Möglichkeiten zum Frühstück, Mittag oder Abend:

3 frische Rote Beete

2 Äpfel

3 frische Karotten

3 frische Petersilienwurzel

1 cm frische Ingwerwurzel

1 cm frische Kurkumawurzel

Die Äpfel entkernen, die Petersilienwurzel und die Karotten schälen. Alles grob zerkleinern, damit es in die Öffnung des Entsafters passt. Einmal durchrühren und einen Tropfen Öl oder ein Stück Avocado dazugeben. Fertig.

200g frischer Blattspinat

6 Stängel Staudensellerie

6 Tomaten

1 Apfel

1 Limette oder Zitrone

½ frische Salatgurke

1 cm frische Ingwerwurzel

1 cm frische Kurkumawurzel

Den Apfel entkernen, die Limette oder Zitrone schälen. Alles grob

zerkleinern, damit es in die Öffnung des Entsafters passt. Einmal durchrühren und einen Tropfen Öl oder ein Stück Avocado dazugeben. Fertig!

6-8 Stängel Staudensellerie
500g frischer Spargel
4 Kartoffeln
1 cm frische Ingwerwurzel
1 cm frische Kurkumawurzel

Alles zerkleinern, damit das Gemüse in den Einfülltrichter passt. Ist Euer Gemüse Bio, dann braucht Ihr nicht zu schälen. Einmal durchrühren und einen Tropfen Öl oder ein Stück Avocado dazugeben. Fertig!

3 Rote Beete
3 Kartoffeln
3 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Orange
1 Apfel
1 cm frische Ingwerwurzel
1 cm frische Kurkumawurzel

Alles zerkleinern, damit das Gemüse in den Einfülltrichter passt. Ist Euer Gemüse Bio, dann braucht Ihr nicht zu schälen. Einmal durchrühren und einen Tropfen Öl oder ein Stück Avocado dazugeben. Fertig!

TIPP:

Den Trester (alles was übrig bleibt nach dem Entsaften) vom fertigen Saft, könnt Ihr super trocknen und dann in einer Kaffeemühle feinmahlen. In einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Dann habt Ihr immer Gemüse, welches Ihr in Eintöpfen oder anderen Gemüsegerichten verwenden könnt. Das Trocknen geht sehr schnell, bei 40 Grad C in den Backofen und 6 Stunden trocknen lassen. Oder Ihr macht es wie ich und trocknet den Trester in einem [Sedona Express Rohkost Dörrgerät mit Kunststoff-Einschüben](#).

Oder Ihr gebt Salz zum frischen Trester und trocknet dann dieses Gemisch. Nach dem Trocknen alles mit einer Kaffeemühle fein mahlen –

und schon habt Ihr eine tolle Gemüsebrühe.

Aus dem Trester lassen sich super leckere Gemüsepudding machen. Dazu gebt Ihr zum Trester Eier, Muskatnuss bzw. Gewürze nach Geschmack und Vollkornpaniermehl. Alles gut vermengen und in der Pfanne mit Kokosöl die Puffer ausbacken.

Wenn es möglich ist, verwendet bitte Biogemüse und Bioobst, dann spart Ihr Euch das Schälen der Wurzeln.

Jede Saftmischung könnt Ihr mit einem Stückchen Kurkumawurzel und Ingwerwurzel ergänzen.

Den Trester (alles was übrig bleibt nach dem Entsaften) vom fertigen Saft, könnt Ihr super trocknen und dann in einer Kaffeemühle feinmahlen. In einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Dann habt Ihr immer Gemüse, welches Ihr in Eintöpfen oder anderen Gemüsegerichten verwenden könnt.

Folgende Zusammenstellungen habe folgende Wirkungen:

Für die Entgiftung

Apfel – Zitrone und Limette

Kohl – Karotte – Preiselbeere

Rote Beete – Karotte – Apfel

Für die Verdauung

Apfel – Kirschen – Feige

Apfel – Pflaume – Feige

Birne – Papaya – Ingwer

Für das Immunsystem

Apfel – Preiselbeere – Pflaume

Mandarine – Mango – Granatapfel

Paprika – Zwiebeln – Knoblauch – Petersilie

Für Seele und Geist

Ananas – Banane – Kokosmilch

Karotte – Nektarine – Orange

Paprika – Karotte – Olivenöl

Für die schlanke Linie

Apfel – Aprikose – Zimt

Apfel – Trauben – Granatapfel

Zwiebel – Spinat – Rote Paprika

Für mehr Energie

Pfirsich – Mango – Aprikose

Ananas – Apfel – Brombeere

Avocado – Pflaume – Birne

Für weniger Stress

Dattel – Aprikose – Banane

Salatgurke – Brunnenkresse – Brokkoli

Grüner Salat – Zucchini – Petersilie

Für das Anti-Aging

Äpfel – Brombeere – Himbeere

Papaya – Pflaume – Orange

Karotten – Apfel – Nachtkerzen Öl

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung