

## Fastensäfte

### Gemüsesäfte:

Rote Beete, Möhrensaft	0,7 l Rote Beete, 0,3 l Möhren, 1-2 Äpfel zum abschmecken
Fenchel - Birne	0,5 l Fenchel, 0,5 l Birne
Tomate, Gurke, Möhre, Zwiebel, und Knoblauch	1/3 Tomate, 1/3 Gurke, 1/3 Möhre, Zwiebel und Knoblauch nach Geschmack
Rotkohl, Ingwer, Apfel	0,7 l Rotkohl, 0,3 l Apfel, Ingwer nach Geschmack
Sellerie und Möhre	0,7 l Staudensellerie, 0,3 l Apfel
Sellerie, Ananas, Ingwer	0,7 l Staudensellerie, 0,3 l Ananas, Ingwer nach Geschmack
Birne – rote Beete – Ingwer	0,5 l Rote Beete, 0,5 l Birne, viel Ingwer

### Obstsäfte:

Möhre, Apfel, Orange, Ingwer	0,33 l Möhre, 0,33 l Orange, 0,33 l Apfel, Ingwer nach Geschmack, eher mehr als zuwenig
Birne, Apfel Zitrone	0,3 l Apfelsaft, 0,7 l Birnensaft, Saft von 1 Zitrone
Orange, Grapefruit	Je nach Geschmack – evtl. 0,5 l Orange, 0,5 l Grapefruit – schmeckt auch mit anderer Mischung.
Apfel, Kiwi, Birne, Orange, Traube und Beerenobst, wenn saisonal	Je nach Geschmack mischen, mit gleichen Mengen versuchen. Im Herbst auch mit Brombeeren lecker
Ananas und Apfel	0,5 l Ananas, 0,5 l gepresster Apfelsaft
Mango und Apfel	0,7 l Mangos pürieren, mit gepresstem Apfelsaft auffüllen.
Birne, Ananas, Orange	jeweils 0,33 l , evtl. mehr Birnen nehmen
Möhre – Orange – Mango	jeweils 0,33 l , evtl. weniger Möhren, Mangos immer pürieren. Sie lassen sich nicht entsaften.

Grundsätzlich kann man alles mischen und alles schmeckt, solange der Saft frisch gemacht ist und nicht lange steht (max. 24 Stunden).