

8 SÄFTE FÜR DEINEN ENTSAFTER

55 bis 170 kcal pro Glas – halten 3 Tage



8 VARIANTEN AUS EINEM BASIS-REZEPT

Acht Säfte, die ich selbst presse, mit Grammangaben und Kalorien pro Glas. Vorn steht die Technik, die bei jedem Saft gleich ist. Alle Mengen ergeben ein großes Glas von rund 250 ml.

ZUM MEAL PREP GUIDE

shop.genussdeslebens.de

SO GELINGT JEDER SAFT

DAS BRAUCHST DU

- Obst und Gemüse gründlich waschen, nicht schälen (Ausnahme: Zitrus, Ananas, Rote Bete)
- In Stücke schneiden, die in den Einfüllschacht passen
- Blattgrün zu Röllchen drehen
- Zitrone oder Limette immer erst zum Schluss dazu

SO GEHT ES

- 1** Weiche und harte Zutaten abwechselnd einfüllen, dann arbeitet das Gerät gleichmäßig.
- 2** Blattgrün zwischen harte Stücke schieben, sonst bleibt es im Sieb hängen.
- 3** Langsam nachschieben, nicht stopfen. Der Slow Juicer zieht von selbst ein.
- 4** Saft vor dem Einschenken einmal umrühren, er setzt sich schnell ab.
- 5** Direkt nach dem Entsaften einen halben Liter Wasser durchlaufen lassen, dann spülen.

GUT ZU WISSEN

Kalt gepresster Saft hält rund 3 Tage im Kühlschrank, wenn du ihn randvoll in eine verschließbare Flasche füllst. Einmal pressen, dreimal trinken.

SELLERIESAFT PUR

KALORIEN: 55

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 400 g Staudensellerie (ca. 1 Bund)
- ½ Zitrone (optional)

ZUBEREITUNG

- 1** Die Selleriestangen waschen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
- 2** Sellerie langsam durch den Slow Juicer geben – ohne Wasser, nur der pure Saft.
- 3** Nach Geschmack einen Spritzer Zitrone dazu und morgens auf nüchternen Magen trinken.

MEAL-PREP-TIPP

Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden, sonst wickeln sich die Fasern um die Pressschnecke.

GURKEN-MINZE-LIMETTE

KALORIEN: 70

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 300 g Gurke
- ½ grüner Apfel (ca. 65 g)
- 1 Stange Staudensellerie (ca. 40 g)
- ½ Limette (Saft)
- 6 Blätter frische Minze

ZUBEREITUNG

- 1** Gurke und Apfel grob in Stücke schneiden, die in den Einfüllschacht passen.
- 2** Gurke, Apfel, Sellerie und Minze langsam durch den Slow Juicer geben.
- 3** Mit dem Limettensaft verrühren und sofort eiskalt trinken.

MEAL-PREP-TIPP

Die Minzblätter zwischen die Gurkenstücke schieben, allein bleiben sie im Sieb hängen.

TROPICAL GREEN

KALORIEN: 95

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 150 g frische Ananas
- 50 g frischer Spinat
- 200 g Gurke
- ½ Limette (Saft)

ZUBEREITUNG

- 1** Ananas schälen und würfeln, Gurke grob in Stücke schneiden.
- 2** Ananas, Spinat und Gurke langsam durch den Slow Juicer geben.
- 3** Mit dem Limettensaft verrühren und sofort trinken.

MEAL-PREP-TIPP

Spinat immer zwischen Ananas und Gurke einfüllen, dann kommt mehr Saft heraus.

GRÜNER SCHLANK-SAFT

KALORIEN: 110

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 200 g Gurke
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 80 g)
- 50 g frischer Spinat
- 1 grüner Apfel (ca. 130 g)
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG

- 1** Gurke, Sellerie und Apfel grob in Stücke schneiden, die passen in den Einfüllschacht.
- 2** Alles zusammen mit Spinat, Ingwer und Zitrone langsam durch den Slow Juicer geben.
- 3** Kurz umrühren und sofort trinken – am besten eiskalt.

MEAL-PREP-TIPP

Der Apfel ist der Geschmacksträger. Wer es herber mag, lässt ihn weg und spart 60 kcal.

GRÜNKOHL-POWER-SAFT

KALORIEN: 110

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 50 g Grünkohl
- 200 g Gurke
- 1 grüner Apfel (ca. 130 g)
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG

- 1** Grünkohl von den harten Stielen zupfen, Gurke und Apfel grob schneiden.
- 2** Grünkohl zwischen Gurke und Apfel schieben und alles langsam durch den Slow Juicer geben, dann den Ingwer.
- 3** Mit Zitronensaft verrühren und frisch genießen.

MEAL-PREP-TIPP

Die harten Grünkohlstiele vorher abzupfen, sie geben kaum Saft und schmecken bitter.

FENCHEL-BIRNE-INGWER

KALORIEN: 130

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 200 g Fenchel
- 1 reife Birne (ca. 150 g)
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG

- 1** Fenchel und Birne grob würfeln, das zarte Fenchelgrün kannst du mitverwenden.
- 2** Fenchel, Birne und Ingwer langsam durch den Slow Juicer geben.
- 3** Mit Zitronensaft abschmecken und frisch trinken.

MEAL-PREP-TIPP

Das zarte Fenchelgrün mitentsaften, es bringt das meiste Aroma.

ROTER ROTE-BEETE-SAFT

KALORIEN: 160

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 150 g rohe Rote Bete
- 100 g Karotte
- 1 Apfel (ca. 130 g)
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG

- 1** Rote Bete schälen (am besten Handschuhe tragen) und mit der Karotte grob würfeln.
- 2** Rote Bete, Karotte und Apfel abwechselnd durch den Slow Juicer geben, dann Ingwer.
- 3** Mit dem Zitronensaft verrühren und frisch genießen.

MEAL-PREP-TIPP

Handschuhe beim Schälen tragen. Rote Bete färbt Hände und Schneidebrett.

KAROTTE-APFEL-KURKUMA

KALORIEN: 170

3 TAGE HALTBAR

ZUTATEN

FÜR 1 GROSSES GLAS, RUND 250 ML

- 250 g Karotten
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 15 g frischer Ingwer
- 10 g frische Kurkuma (oder ½ TL Pulver)
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Karotten und Apfel grob in Stücke schneiden, die in den Einfüllschacht passen.
- 2** Karotte, Apfel, Ingwer und Kurkuma langsam durch den Slow Juicer geben.
- 3** Mit Zitronensaft und einer Prise Pfeffer verrühren und frisch trinken.

MEAL-PREP-TIPP

Die Prise schwarzer Pfeffer gehört dazu, sie macht das Kurkuma-Aroma runder.

NOCH MEHR DAVON?

Die ganze Woche durchgeplant, statt einzelner Ideen.



HIGH PROTEIN MEAL PREP GUIDE

- 35 Rezepte unter 500 Kalorien
- 2 fertige Wochenpläne mit Einkaufsliste
- rund 1.600 Kalorien und über 100 g Eiweiß am Tag
- alles vegetarisch, alles alltagstauglich

JETZT ANSEHEN

shop.genussdeslebens.de

[@genussdeslebens](https://www.instagram.com/genussdeslebens)