

Einkaufsliste Do it Yourself Saftkur



- 10 grüne Weintrauben (etwa 50g)
- 7 mittelgroße Äpfel (etwa 910g)
- 5 Brokkoli Röschen
- 4 mittelgroße Karotten (etwa 280g)
- 3 mittelgroße Birnen (etwa 450g)
- 3 entsteinte Datteln (etwa 20g)
- 2 Kugeln Rote Beete (etwa 280g)
- 2 Kiwis (etwa 160g)
- 1 mittelgroße Zucchini (etwa 200g)
- 1 Salatgurke (etwa 600g)
- 1 Banane (etwa 110g)
- 1 Orange (etwa 120g)
- 1 Limette (etwa 80g)
- 1 Zitrone (etwa 80g)
- 1 Stange Stangensellerie (etwa 30g)
- 1 handvoll Basilikum
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Ananas (benötigt wird 1/3)
- 1/3 Bund Petersilie
- 350g Grünkohl
- 300g frischer Spinat
- 300ml ungesüßte Mandelmilch
- etwas Vanille, Salz, Cayennepfeffer, Zimt

1. Rezept für Saftkur: Green Booster

2 mittelgroße Äpfel (etwa 280 Gramm)
1/2 Salatgurke (etwa 300 Gramm)
2 handvoll frischen Spinat (etwa 60 Gramm)
1 Limette (etwa 80 Gramm)
1 Stange Stangensellerie (etwa 30 Gramm)
1/3 Bund Petersilie

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser

2. Rezept für Saftkur: Ginger Sunrise

4 mittelgroße Karotten (etwa 280 Gramm)
2 mittelgroße Äpfel (etwa 280 Gramm)
1 Orange geschält (etwa 120 Gramm)
1/2 Rote Beete (etwa 70 Gramm)
1/2 Zitrone (etwa 40 Gramm)
1 handvoll Basilikum
1 kleines Stück Ingwer (etwa 2cm oder 8 Gramm)

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser

3. Rezept für Saftkur: Pear on fire

2 mittelgroße Birnen (etwa 300 Gramm)
1 Rote Beete Kugel (etwa 140 Gramm)
1 mittelgroße Zucchini (etwa 200 Gramm)
1 mittelgroßer Apfel (etwa 140 Gramm)
1/2 Zitrone (etwa 40 Gramm)
1 Prise Cayennepfeffer

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser

4. Rezept für Saftkur: Holy Kale

4 handvoll Grünkohl (etwa 350 Gramm)
2 Kiwis (etwa 160 Gramm)
2 handvoll frischen Spinat (etwa 120 Gramm)
2 Orangen geschält (etwa 120 Gramm)
1/2 Salatgurke (etwa 300 Gramm)
1/2 Bund Minze (etwa 10 Gramm)

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser

5. Rezept für Saftkur: Almond Night Cap

300 ml Mandelmilch (ungeröstet, ungesüßt z.B. von Alpro)
3 entsteinte Datteln
1 Banane
1 Teelöffel Zimt
1 Hauch Vanille (optional)
1 Messerspitze Salz (optional)

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser

Die Mandelmilch kann auch durch einen kalorienärmeren Saft ersetzt werden.

Wir empfehlen euch dann unsere grüne Powerkreation **Broccolicious**:

5 Brokkoli-Röschen
1 handvoll frischen Spinat (etwa 60 Gramm)
2 mittelgroße Äpfel (etwa 280 Gramm)
1 mittelgroße Birnen (etwa 150Gramm)
1/3 Ananas (etwa 400 Gramn)
10 grüne Weintrauben

sowie je nach Flüssigkeitsgrad stilles Mineralwasser