

3 leckere Säfte zum Selbermachen



Schnell und gesund: Aus Obst und Gemüse lassen sich mit einem Entsafter in kurzer Zeit bunte Säfte zaubern, die nicht nur gut aussehen, sondern auch noch vollgepackt mit Vitaminen sind. Wir zeigen dir 3 leckere Säfte, die du ganz einfach nachmachen kannst.

1. Belebender Rote-Bete-Saft mit Ingwer

Dieser tiefrote Saft ist reich an Eisen und B-Vitaminen. Genauso intensiv wie die Farbe ist auch der Geschmack: der leicht erdige Einschlag der Roten Bete dominiert, ohne sich aufzudrängen. Der Ingwer verleiht dem Saft eine leichte Schärfe und die Säure der Zitrusfrüchte rundet das Aroma ab. Zusätzlich stärkt der Saft das Immunsystem - also genau das richtige für die kalte Jahreszeit. [Zum Rezept](#)



[Belebender Rote-Bete-Saft mit Ingwer](#)

2. Knallfarben-Saft aus exotischen Früchten

Solero-Eis zum Trinken! Allein die Farbe erinnert an das beliebte Eis und schon der erste Schluck schmeckt ebenso intensiv fruchtig. Durch die ausgewogene süßsaure Note ist er besonders erfrischend und eine gesunde Alternative zu dem Leckerbissen am Stiel. [Zum Rezept](#)



[Knallfarben-Saft aus exotischen Früchten](#)

3. Kontrastreicher Apfel-Rotkohl-Saft

Hier trinkt das Auge mit: Diese Kreation ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern überzeugt auch mit ihren Inhaltsstoffen. Der winterliche Nährstofflieferant Rotkohl hat einen hohen Gehalt an Antioxidantien und wirkt entzündungshemmend. Gepaart mit Minze und Ingwer ergänzt der saure Geschmack der Äpfel das Kohlaroma perfekt. [Zum Rezept](#)

3 leckere Säfte zum Selbermachen



Kontrastreicher Apfel-Rotkohl-Saft