

## Gesunde Säfte - 10 wohltuende Drinks



Um fit und munter in den Tag zu starten, brauche ich erstmal einen **gesunden Saft**, der mich schon am Morgen mit einer **Extra-Portion an Vitaminen** versorgt. Als ich vor einigen Monaten durch den Supermarkt geschlendert bin, ist mir direkt der angesagte **Ingwer-Shot** aufgefallen. Ein Blick auf die Zutatenliste, Ingwer und Zitrone in den Einkaufskorb gepackt und kaum Zuhause angekommen, zaubert mir mein Mixer einen **frischen, selbstgemachten Ingwer-Shot** - juhu! Einfach, gesund und die volle Power an Vitaminen – damit kann ich jeder Erkältung den Kampf ansagen.

Liebst du auch so sehr frischgepresste, gesunde Säfte mit **allerlei Obst und Gemüse**? Dann haben unsere Foodblogger genau das Richtige für dich: Gleich 10 wohltuende Drinks schenken deinem Körper die volle Bandbreite an Vitaminen. So überstehst du jede anschleichende Erkältung, hast einen richtigen Durstlöscher parat und für die **ultimative Erfrischung** bei warmen Temperaturen ist auch gesorgt. Das nenne ich ein fruchtiges Erlebnis! Ich stelle unsere wichtigsten Gäste vor: Madame Obst und Monsieur Gemüse – schön, dass Sie uns an diesen frühlingshaften Tagen beehren.

### Ingwer Shot

Was schleicht sich denn da an? Ist das etwa eine Erkältung? Nicht mit Corinna! Sie stärkt ihr Immunsystem mit einem selbstgemachten Ingwer-Shot. Auch wenn es den kleinen Gesundheits-Schot mittlerweile in fast jedem Supermarkt zu kaufen gibt, lohnt es sich, ihn

schnell selber zu machen. [Zum Rezept](#)



**Ingwer Shot** © Corinna Frei | Schüsselglück

### 3 Detox Säfte

Unser Körper hat etwas Ruhe und Regeneration verdient. In Anbetracht dessen, was wir in unserem Alltag leisten müssen ... da muss definitiv neue Energie getankt werden. Das sieht Joana auch so! Also hat sie gleich 3 gesunde Detox-Säfte mit echtem Power-Obst und -Gemüse für dich kreiert. [Zum Rezept](#)



**3 Detox Säfte** © Joana Sonnhoff | Foodreich

### Gesunder Erdbeer-Rhabarber Sirup

Wer rockt den Frühling? Ohja, Rhabarber! Und weil das geniale Gemüse mit seinem süß-säuerlichen Geschmack für strahlende Gesicht sorgt, gehört es selbstverständlich auch in unsere Drinks. Patricias gesunder Erdbeer-Rhabarber-Sirup schmeckt besonders erfrischend mit

## Gesunde Säfte - 10 wohltuende Drinks

spritzigem Mineralwasser. Rhabarber-Genuss, wie wir ihn lieben! [Zum Rezept](#)



[Gesunder Erdbeer-Rhabarber Sirup](#) © Patricia Schillaci | Veganstars

### Karotten-Birnen-Buttermilch-Saft

Wer sich seinen eigenen Saft mixt, weiß: Selbstgepresst schmeckt immer besser. Catrins Karotten-Birnen-Buttermilch-Saft ist der optimale Fastenzeit-Begleiter. Entschlacken soll ja schließlich auch lecker schmecken. So genießt du den Frühling in vollen Zügen! [Zum Rezept](#)



[Karotten-Birnen-Buttermilch-Saft](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

### Beeren-Grüntee-Drink mit Minze

An warmen Tagen braucht man eine leckere Erfrischung. Zum Glück hat die Erdbeer-Saison endlich begonnen! Anne mixt die natürlich-süßen Beeren mit aromatischer Minze, etwas Zitronensaft und frisch aufgebrühtem grünen Tee. Das Ergebnis: ein gesunder Saft voller Vitamine. [Zum Rezept](#)



[Beeren-Grüntee-Drink mit Minze](#) © Anne Klein | frisch verliebt

### Mango-Kokos-Chia-Drink

Aufgequollene Chiasamen sehen zwar nie schick aus, aber dafür sind sie reich an Ballaststoffen. Das Superfood eignet sich nur nicht zum Backen, sondern ist auch der Star in Sabrinas und Steffens Erfrischungsdrink. Dank süßer Mango und herrlichem Kokoswasser kommt karibische Urlaubsstimmung auf. [Zum Rezept](#)



[Mango-Kokos-Chia-Drink](#) © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

### Birnen-Apfel-Karottensaft mit Fenchel & Rote Bete-Orangen Schuss

Durstlöschend und bunt – besser kann ein leckerer, gesunder Saft nicht sein. Simone ist besonders kreativ und fügt ihrem Birnen-Apfel-Karotten-Drink noch etwas Fenchel bei. Für den wundervollen Farbübergang sorgt ein guter Schuss Rote-Beete-Saft. [Zum Rezept](#)

## Gesunde Säfte - 10 wohltuende Drinks



Birnen-Apfel-Karottensaft mit Fenchel & Rote Bete-Orangen Schuss © Simone Filipowsky | S-Küche Food & Travel

### Mango-Maracuja Smoothie

Christina und Stefan nehmen eine fruchtige Mango, zwei süße Passionsfrüchte, eine leckere Banane, eine frische Zitrone und einen ordentlichen Schuss Passionsfruchtsaft – das Ergebnis: ein gesunder Smoothie für alle verrückten Frucht-Liebhaber unter uns. [Zum Rezept](#)



Mango-Maracuja Smoothie © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

### Orangen-Kurkuma-Smoothie

Zum Frühstück ein Glas Orangensaft, bitte! Etwas frische Kurkuma-Wurzel, das Fruchtfleisch einer halben Mango und eine knackige Karotte dazu – et voilà: So schmeckt der frühe Morgen bei Michaela. Her mit den Vitaminen! [Zum Rezept](#)



Orangen-Kurkuma-Smoothie © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

### Rote-Bete-Saft mit Gurke und Minze

Schon gewusst? Rote Bete kann man nicht nur prima kochen und essen, sondern auch ganz hervorragend trinken. Die dunkelrote Lady weist nämlich viele wertvolle Vitamine und Nährstoffe auf, die du so in nur einem Schluck einheimst. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Saft mit Gurke und Minze