

ZUTATEN

KAROTTEN-ORANGEN-SAFT

14 große Karotten
7 Saftorangen
7 Limetten
1 großes Stück Ingwer

APFEL-GRÜNKOHL-SAFT

10 süße Äpfel
7 große handvoll frischer Grünkohl
7 große handvoll frischer Babyspinat

ZWEIERLEI FASTENSÄFTE

Wichtig: Erst lesen, dann anfangen nachzumachen!

Tipp: Am ersten Fastentag Gemüse und Obst zurechtschneiden, sodass während der Fastenzeit selbst kein Gemüse und Obst mehr geschnitten werden muss - und so auch keine Möglichkeit des "Naschens" besteht.

1. Für den Karotten-Orangen-Saft die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Schale von den Orangen, der Limette, sowie dem Ingwer abschneiden und alles in ebenfalls daumengroße Stücke schneiden (die Limette kann ganz gelassen werden).

2. Für den Apfel-Grünkohl-Saft Äpfel entkernen und je in 8 Stücke schneiden. Grünkohl, sowie Babyspinat waschen und z.B. mit einer Salatschleuder trocken schleudern. Grünkohl und Spinat in eine Plastiktüte geben und diese verschließen - so bleibt beides möglichst lange frisch.

3. Apfelstücke, sowie Karotten-Orangen-Obst/Gemüse in eine große Schüssel füllen und mit einem Deckel oder etwas Frischhaltefolie abdecken, sodass alles im Kühlschrank frisch bleibt.

4. Das Obst und Gemüse mithilfe eines Slow Juicers jeden Morgen und Abend zu frischen Säften pressen. Hierbei den Karotten-Orangen-Saft mit etwas mehr Fruchtzucker morgens und den Apfel-Grünkohl-Saft abends herstellen. Wichtig: Jeweils nur Saft für eine Portion pressen und nicht bereits für die nächsten Tage vorproduzieren. Nur so erreichen möglichst viele Nährstoffe und Vitamine den fastenden Körper.

REZEPT FÜR: JE 7-8 PORTIONEN
DAUER: 0 STUNDEN 15 MINUTEN
ARBEITSZEIT: 0 STD 10 MIN | REST: 01 STD 05 MIN)



NOTIZEN