

Rezeptheft.

Rezepte, Tipps
und mehr!



nutribullet
JUICER™

Bitte lesen Sie sich unbedingt das
beiliegende Benutzerhandbuch durch,
bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



Inhaltsverzeichnis.

- 05** **Einleitung**
- 06** **Lieferumfang**
- 07** **Entsafter-Baugruppe**
- 08** **Entsaftungsdrehregler**
- 09** **Entsaftungstipps**
 - 10 Leitfaden zur Auswahl der
 Entsaftungsgeschwindigkeit
- 12** **Rezeptsymbole**
- 15** **Rezepte**
 - 15 Säfte
 - 27 Saft-Shots
 - 31 Fruchtfleisch-Rezepte

Vielen Dank für den Kauf des NutriBullet Juicer™!



NutriBullet Juicer™ Rezeptheft.

Frischer, selbstgemachter Saft muss kein Luxus sein. Mit dem NutriBullet Juicer™ haben Sie jetzt rund um die Uhr Zugang zu köstlichen, super nahrhaften Gemüse- und Fruchtsäften.

Ob Sie nun Ihre Zufuhr von Vitaminen und Mineralien auf pflanzlicher Basis erhöhen wollen, die Aufnahme von verarbeitetem Zucker und Konservierungsstoffen aus gekauften Fertigsäften reduzieren oder einfach nur ein leckeres Erfrischungsgetränk genießen möchten – der NutriBullet Juicer™ ist eine großartige Anschaffung für Ihren gesunden, aktiven Lifestyle.

Sind Sie unsicher, womit Sie beginnen sollen? Dieses Rezeptheft beschreibt alles, was Sie brauchen, um die Kunst des Entsaftens zu erlernen. Neben Gebrauchsanweisungen, bewährten Verfahren und Safft Rezepten enthält diese Broschüre auch Ideen für schmackhafte Leckereien, die mit dem nach dem Entsaften übriggebliebenen Fruchtfleisch zubereitet werden können, sodass keine wertvollen pflanzlichen Nährstoffe ungenutzt bleiben.

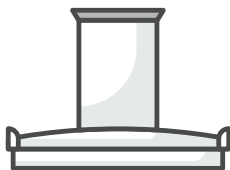
Lesen Sie sich also die Broschüre durch, nehmen Sie Ihre Lieblingszutaten und legen Sie gleich los!

Die Zukunft sieht ganz schön „saftig“ aus.

Lieferumfang.



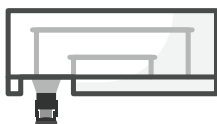
800-WATT-MOTOR-SOCKEL MIT VERRIEGELUNGSGRIFF



ABDECKUNG DES BEHÄLTERS FÜR FRUCHTFLEISCH MIT 76 MM EINFÜLLSCHACHT



LEBENSMITTELSTÖSSEL



1,5 L FRUCHTFLEISCH-BEHÄLTER MIT TROPF-FREIEM AUSLAUF



EDELSTAHSIEB



800-ML-SAFTKRUG

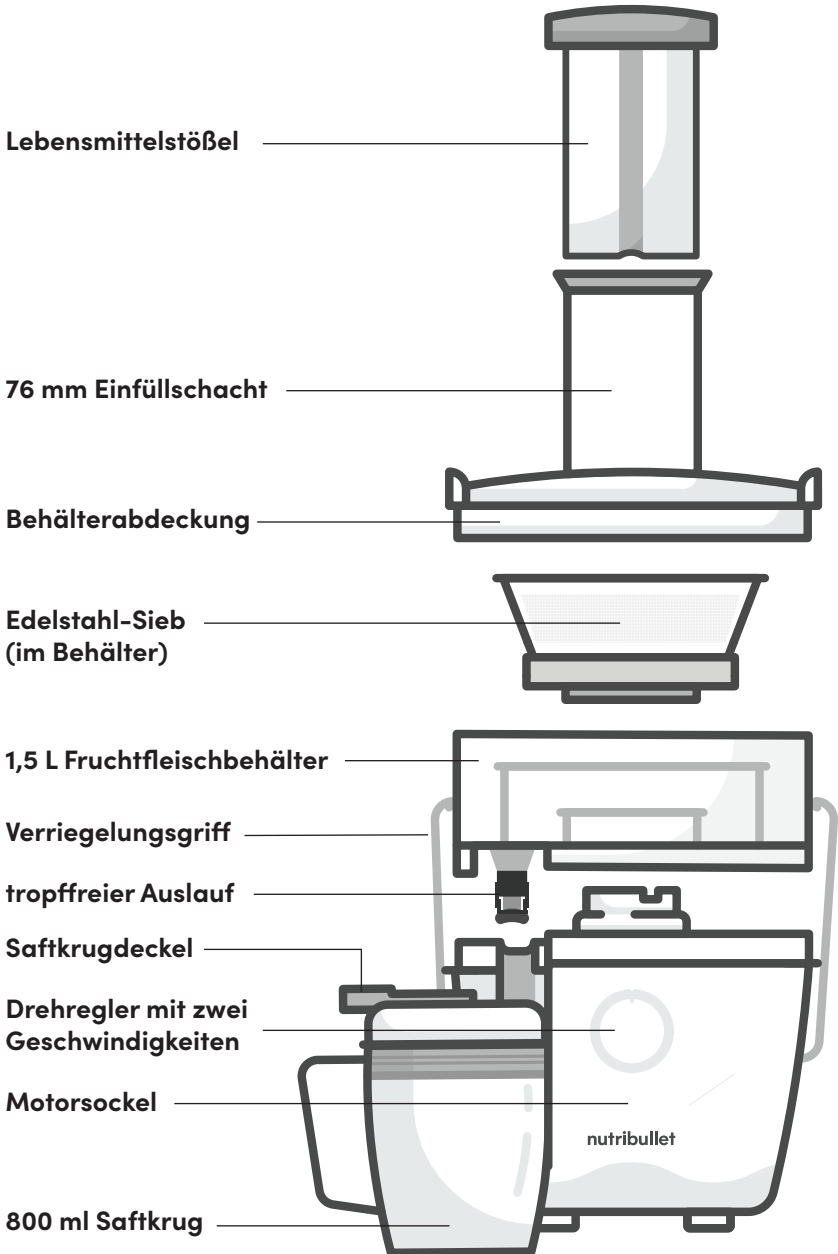


SAFTKRUGDECKEL MIT SCHAUMABSCHIEDER



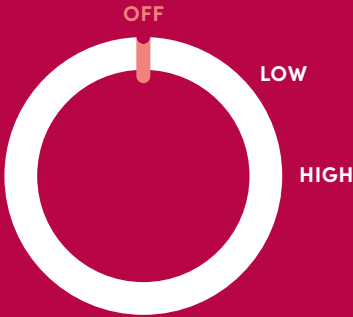
REINIGUNGSBÜRSTE

Entsafter-Baugruppe.

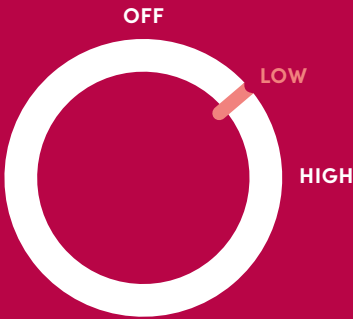


Entsaftungsdrehregler.

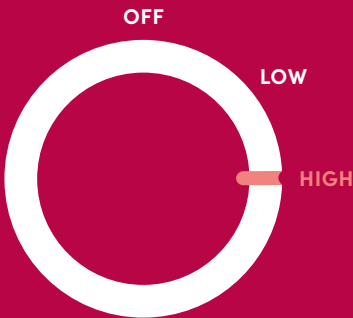
ZWEI-GESCHWINDIGKEITS-DREHREGLER UND ENTSAFTUNGSEINSTELLUNGEN



AUS:
Der Strom ist ausgeschaltet,
der Entsafter läuft nicht.



LOW:
Am besten zum Entsaften von
weicherem Obst und Gemüse.



HIGH:
Am besten für härtere
Lebensmittel, wie Karotten und
Rüben.

Entsaftungstipps.

ORDNUNGSGEMÄSSE LEBENS- MITTEL-VORBEREITUNG

Bereiten Sie Obst und Gemüse vor, bevor Sie es in den Entsafter geben:

- Lebensmittel gründlich reinigen (mit lauwarmem Wasser spülen oder mit Wasser und Apfelessig spülen und waschen).
- Schälen oder entfernen Sie die Haut je nach Bedarf und schneiden Sie die Lebensmittel in die richtige Größe - gerade klein genug, damit diese problemlos in den Einfüllschacht passen, ohne dass die Stücke mit dem Stößel nach unten gedrückt werden müssen.
- Entfernen Sie die Schale von Zitrusfrüchten vor dem Entsaften.
- Große Kerne und Samen von Steinfrüchten vor dem Entsaften entfernen.

VERZEHR VON SAFT & FRUCHTFLEISCH

Anstatt das nach dem Entsaften übrig gebliebene Fruchtfleisch zu kompostieren oder wegzuworfen, können

Sie sich für den Verzehr entscheiden. In unserem Rezeptheft finden Sie einige Tipps, was man mit dem Fruchtfleisch machen kann. Wenn Sie diese kreativen Ideen nutzen, können Sie das Fruchtfleisch auf eine Vielzahl köstlicher (und gesunder) Arten genießen.

- Ob Sie nun süß oder herzhaft bevorzugen, mit Fruchtfleisch können Sie schmackhafte Leckereien zubereiten!
- Den besten Geschmack erzielen Sie, wenn Sie frischen Saft und Fruchtfleisch innerhalb von 48 Stunden nach dem Entsaften verzehren.

NO-GO FOODS

Lebensmittel, die NIEMALS in diesem Entsafter verwendet werden sollten:

- Lebensmittel, die keinen Saft zum Extrahieren enthalten (z.B. Bananen oder Avocados).
- Gefrorenes Obst oder Gemüse.
- Steinfrüchte mit großen Kernen oder Samen, die nicht entfernt wurden. Steinfrüchte dürfen nur verwendet werden, wenn der Samen oder Kern entfernt wurde.

LEITFADEN ZUR AUSWAHL DER ENTSAFTUNGS- GESCHWINDIGKEIT

ZUTATEN	GESCHW.	SAISON	
Apfel	High	Das ganze Jahr	
Rote Beete	High	Sommer / Herbst / Winter	
Blaubeeren	High	Sommer	
Brokkoli	High	Herbst / Frühling	
Rosenkohl	High	Herbst / Winter	
Kohl	Low	Herbst / Winter / Frühling	
Karotten	High	Das ganze Jahr	
Blumenkohl	High	Herbst	
Sellerie	High	Das ganze Jahr	
Gurke	Low	Sommer	
Fenchel	High	Das ganze Jahr	
Ingwer	High	Herbst	
Weintrauben	Low	Herbst	
Grapefruit	Low	Winter	
Grünkohl	High	Herbst / Winter / Frühling	
Kiwi	Low	Herbst / Winter / Frühling	
Zitrone	Low	Das ganze Jahr	
Limette	Low	Das ganze Jahr	
Melonen (alle)	Low	Sommer	
Orange	High	Winter	
Pfirsich	Low	Sommer	
Birnen	High	Herbst / Winter	
Ananas	High	Herbst / Winter / Frühling	
Pflaume	High	Sommer	
Himbeere	Low	Sommer / Herbst	
Spinat	Low	Herbst / Frühling	
Süßkartoffel (roh)	High	Herbst / Winter	
Tomate	Low	Sommer	

VITAMINE / NÄHRSTOFFE

Quelle von Quercetin

ausgezeichnete Quelle für Folat

gute Quelle für Vitamin C

reich an Vitamin C, reich an Folsäure, gute Kaliumquelle

reich an Vitamin C, gute Folatquelle

hoher Vitamin-C-Gehalt

ausgezeichnete Quelle für Vitamin A, gute Quelle für Vitamin C

reich an Vitamin C, gute Folatquelle

ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, gute Quelle für Vitamin A

gute Quelle für Vitamin C

gute Quelle für Vitamin C und Kalium

enthält Vitamin C, Magnesium und Kalium

gute Quelle für Vitamin K

reich an Vitamin A, reich an Vitamin C

ausgezeichnete Quelle für Vitamin A und Vitamin C, gute Quelle für Kalzium und Kalium

reich an Vitamin C, gute Quelle für Kalium und Vitamin E

hoher Vitamin-C-Gehalt

hoher Vitamin-C-Gehalt

reich an Vitamin A, reich an Vitamin C

hoher Vitamin-C-Gehalt

gute Quelle für Vitamin C

gute Quelle für Vitamin C

hoher Vitamin-C-Gehalt

gute Quelle für Vitamin C

hoher Vitamin-C-Gehalt

reich an Vitamin A, Vitamin C, Eisen und Folsäure, gute Magnesiumquelle

gute Kaliumquelle, reich an Vitamin A und Vitamin C

reich an Vitamin A, reich an Vitamin C, gute Kaliumquelle

Rezeptsymbole.

Wir haben unsere Rezepte mit Symbolen versehen, damit Sie ihre gesundheitlichen Vorteile und besonderen Eigenschaften schnell erkennen können. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht darüber, was sie bedeuten:



KALORIENARM:

Maximal 120 Kalorien.



NÄHRSTOFFBOMBE:

Enthält mehr als 2 1/2 Tassen nährstoffreiches Obst und Gemüse.



STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM:

Mit diesen antioxidantienreichen Rezepten können Sie Ihren Körper in Form halten.



KINDERFREUNDLICH:

Schmeckt selbst den wählerischsten Feinschmeckern.



HAUTGESUNDHEIT:

Diese Rezepte kommen besonders Ihrer Haut zugute.





Rezepte.

Säfte.

So, nun ist es Zeit, sich ans Entsaften zu machen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie folgende Tipps befolgen:

- 1 Bereiten Sie alle Ihre Zutaten im Voraus vor.
- 2 Stellen Sie sicher, dass Ihr Entsafter auf die richtige Geschwindigkeit für die zu entsaftende Zutat eingestellt ist. Einige Rezepte enthalten eine Mischung von Zutaten, die unterschiedliche Geschwindigkeiten erfordern.

Bereit? Dann lassen Sie uns mit dem Entsaften beginnen!



Wurzelerwachen.



ERGIBT 300 ML

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Glas reinigendem, erfrischendem Wurzelgemüse-Saft.

- 1 ROTE BETE
- 2 SELLERIESTANGEN
- 2 KAROTTEN
- 1 CA. 5 CM LANGES STÜCK INGWERWURZEL
- 1/2 ZITRONE, GESCHÄLT (OPTIONAL)

- 1 Schneiden Sie die Rübe zur leichteren Handhabung in zwei Hälften.
- 2 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

90 Kalorien, 0,5 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 11 g Zucker, 3 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Stimmungsgrün.



ERGIBT 470 ML

Stärkender Spinat, kühlende Gurke mit würzig-süßem Ingwer und Apfel ergeben ein beruhigendes Elixier, das jedem Spa-Menü gerecht wird.

- 4 RANDVOLLE TASSEN SPINAT
- 1 GURKE
- 1 GRÜNER APFEL, HALBIERT
- 1 CA. 5 CM LANGES STÜCK INGWERWURZEL
- 1/2 ZITRONE, GESCHÄLT (OPTIONAL)

- 1 Beginnen Sie mit **NIEDRIGER** Geschwindigkeit und entsaften Sie eine Handvoll Spinat, gemischt mit der Gurke und der Zitrone.
- 2 Schalten Sie dann auf **HOHE** Geschwindigkeit um und entsaften Sie den Ingwer und den Apfel.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

110 Kalorien, 0 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 11 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Apfel-Birne-Beere.



ERGIBT 700 ML

Dieser süße und sonnige Saft ist ein Genuss für jedes Alter.

- 1 TASSE ERDBEEREN MIT STÄNGEL**
- 2 ÄPFEL**
- 2 BIRNEN**

- 1** Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

150 Kalorien, 0 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 26 g Zucker, 1 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Orangen-Glücksgefühle.



ERGIBT 300 ML

Ein flammenfarbener Saft voller Nährstoffe, die die Immunität fördern.

- 2 KAROTTEN**
- 2 ORANGEN, GESCHÄLT**
- 1 CA. 5 CM LANGES STÜCK INGWER, FRISCH**

- 1** Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

150 Kalorien, 1 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 27 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

ABC.

ERGIBT 700 ML

So einfach wie bis 3 zählen... Dieser einfache, aber wirksame Saft liefert reichhaltige Nährstoffe, die Ihnen Energie verleihen.

- 4 GRÜNE ÄPFEL
- 2 ROTE BETE
- 2 KAROTTEN

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

170 Kalorien, 0,5 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 27 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Wassermelonen- Kiwi-Nektar.



ERGIBT 800 ML

Lassen Sie uns über Erfrischungen sprechen! Dieser strahlend-fruchtige Mix bringt Abkühlung auf ein ganz neues Niveau.

- 4 TASSEN WASSERMELONE
- 4 KIWIS
- 2 MINZZWEIGE

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **NIEDRIGER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

100 Kalorien, 0,5 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 19 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Birnen-Sellerie-Saft.



ERGIBT 600 ML

Ein ultra-flüssigkeitsreiches Getränk mit Elektrolyten und natürlichen Süßstoffen, das Sie den ganzen Sommer zur Erfrischung genießen können.

- 3 **BIRNEN**
- 2 **ZITRONEN, GESCHÄLT**
- 4 **SELLERIESTANGEN**

- 1 Beginnen Sie auf **NIEDRIGER** Geschwindigkeit und entsaften Sie die Zitronen.
- 2 Schalten Sie auf **HOHE** Geschwindigkeit und entsaften Sie die Birnen und den Sellerie.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

140 Kalorien, 0 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 21 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Tropisches Wunder.



ERGIBT 700 ML

Haben Sie Lust auf einen tropischen Geschmack? Dann ist dieser süße und würzige Mix mit einem kühlenden Hauch von Gurke genau das Richtige!

- 4 **ANANAS-SCHEIBEN**
- 2 **GURKEN**
- 3 **CA. 5 CM LANGE FRISCHE KURKUMASTÜCKE**
- 1/2 **LIMETTE**

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

190 Kalorien, 1 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 33 g Zucker, 3 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Erleuchtende Orange.

ERGIBT 350 ML

Peppen Sie Ihren morgendlichen Orangen-Saft mit einem Schuss herber Grapefruit und spritziger Clementine auf.

- 1 GRAPEFRUIT,
GESCHÄLT
- 2 ORANGEN,
GESCHÄLT
- 3 CLEMENTINEN,
GESCHÄLT (OPTION
FÜR DEN SAFT AUS
1 ORANGE)

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

TIPP

Dieses Rezept ist auch lecker, wenn Sie zusätzlich noch 2 Kiwis hinzufügen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

230 Kalorien, 1 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 43 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Karotte-Apfel-Ingwer.

ERGIBT 470 ML

Bringen Sie Ihre genialen Säfte zum Fließen. Würzig, süß und so erfrischend – diesen Saft sollten Sie unbedingt in Ihr Repertoire aufnehmen.

- 4 KAROTTEN
- 2 GRÜNE ÄPFEL
- 1 CA. 5 CM
LANGES STÜCK
INGWERWURZEL

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

150 Kalorien, 0,5 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 22 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

TIPP

Dieses Fruchtfleisch ist perfekt für die Zugabe zu Muffins oder Haferflocken, um für einen zusätzlichen Ballaststoffschub zu sorgen!

Herbst-Gewürze.

ERGIBT 300 ML

Das ist zwar keine übliche Saftzutat, jedoch sind rohe Süßkartoffeln das Geheimnis des wirkstarken Nährstoffprofils dieses Elixiers.

- 1 SÜSSKARTOFFEL,
MITTELGROSS, ROH
- 2 ZIMTSTANGEN
- 1/8 TL BIRNE

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

210 Kalorien, 0 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 25 g Zucker, 3 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

- 1 Entsaften Sie die Süßkartoffel und die Birne auf **HOHER** Geschwindigkeit.
- 2 Rühren Sie anschließend den Zimt in den Saft ein.

TIPP

Dieses Fruchtfleisch ist perfekt für die Zugabe zu Muffins oder Haferflocken, um für einen zusätzlichen Ballaststoffschub zu sorgen!

Sonnenaufgang in einem Glas.

ERGIBT 470 ML



Dieser leichte und süßliche Saft mit einem Hauch erdigen Geschmack vermittelt zu jeder Tageszeit ein morgendlich-frisches Gefühl.

- 2 TASSEN PAPAYA
- 1 TASSE CANTALOUPE-
MELONE
- 2 KAROTTEN
- 2 CA. 5 CM
LANGE FRISCHE
KURKUMASTÜCKE

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

120 Kalorien, 1 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 20 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

- 1 Papaya und Melone bei **NIEDRIGER** Geschwindigkeit entsaften.
- 2 Schalten Sie auf **HOHE** Geschwindigkeit um und entsaften Sie die Karotten sowie die Kurkuma.

TIPP

Dieses Fruchtfleisch ist perfekt für die Zugabe zu Muffins oder Haferflocken, um für einen zusätzlichen Ballaststoffschub zu sorgen!

Gartenvielfalt.



ERGIBT 350 ML

Gemüsegenuss erhält eine ganz neue Bedeutung, wenn Sie Ihren Körper mit diesem nahrhaften Mix verwöhnen.

- 2 TOMATEN
- 4 TASSEN BROKKOLI
- 4 SELLERIESTANGEN
- ½ BUND PETERSILIE

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

110 Kalorien, 15 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 9 g Zucker, 8 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

- 1 Beginnen Sie mit **NIEDRIGER** Geschwindigkeit, um die Petersilie zu entsaften.
- 2 Schalten Sie auf **HOHE** Geschwindigkeit um und entsaften Sie die Tomaten, den Broccoli und den Sellerie.

TIPP

Geben Sie dieses Fruchtfleisch in Ihre Spaghettisauce!

4-Veg.



ERGIBT 470 ML

Eine große Ladung Gemüse in einem kleinen Glas. Wenn Sie auf Effizienz aus sind, dann ist dieser Saft genau Ihr Ding.

- 4 TOMATEN
- 3 SELLERIESTANGEN
- 1 ROTER PAPRIKA
- 2 KAROTTEN

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

100 Kalorien, 1 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 13 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

TIPP

Dieser Saft kann erhitzt und als Brühe verwendet werden. Alternativ dazu können Sie mit diesem Fruchtfleisch Ihre Spaghettisauce verfeinern.

Ananaskronen.



ERGIBT 350 ML

Wenn Brokkolisaft nicht ganz oben auf Ihrer Favoritenliste steht, hilft es Ihnen womöglich, Ananas, Ingwer und anderes mildes Gemüse hinzuzufügen, um den Geschmack zu verbessern.

- 2 TASSEN ANANAS
- 2 TASSEN BROKKOLI
- 4 SELLERIESTANGEN
- ½ GURKE
- 1 CA. 5 CM LANGES STÜCK INGWERWURZEL

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

170 Kalorien, 1 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 26 g Zucker, 5 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Feuriger Ananas-Karotten-Mix.



ERGIBT 470 ML

Süße, wärmende Karotten und Ananas mit einem kleinen Schuss Ingwer – machen Sie davon besser eine doppelte Portion, denn dieser Saft ist ein richtig prickelnder Genuss.

- 2 TASSEN ANANAS
- 3 KAROTTEN
- 1 CA. 5 CM LANGES STÜCK INGWERWURZEL

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 240 ML

120 Kalorien, 31 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 21 g Zucker, 2 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Grünzeug für Fortgeschrittene.

ERGIBT 700 ML

Fenchel verleiht diesem faszinierend erfrischenden Elixier einen dezenten Lakritzgeschmack und eine verdauungsfördernde Wirkung.

- 3 GRÜNE ÄPFEL
- 2 GURKEN
- 2 FENCHELKNOLLEN

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

180 Kalorien, 1 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 25 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Leuchtender Start in den Tag.



ERGIBT 300 ML

Eine perfekt ausbalancierte Mischung aus Obst und Gemüse.

- 2½ TASSEN GRÜNKOHL
- 1 GURKE
- 1 ZITRONE, GESCHÄLT
- 1 GRÜNER APFEL

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

150 Kalorien, 1 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 18 g Zucker, 4 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Der grünste von allen.

ERGIBT 470 ML

Holen Sie Ihr Grünzeug hervor und beginnen Sie Ihren Tag mit diesem supergrünen und äußerst nahrhaften Getränk.

3 ½ TASSEN RÖMERSALAT

1 GURKE

4 SELLERIESTANGEN,
MITTELGROSS

½ BUND PETERSILIE

1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

60 Kalorien, 0 g Fett, 12 g Kohlenhydrate,
0 g Ballaststoffe, 6 g Zucker, 3 g Protein.
Die Nährwertangaben beziehen sich
auf das hier angegebene Rezept.

Kohlbeet.

ERGIBT 600 ML

Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, Ihren Kindern Kohl schmackhaft zu machen, dann empfehlen wir Ihnen diesen Saft. Selbstverständlich wird er auch Erwachsenen richtig gut schmecken.

4 TASSEN KOHL

1 ROTER APFEL

1 GURKE

1 TASSE ERDBEEREN

1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

NÄHRWERTANGABEN PRO
PORTION MIT 240 ML

110 Kalorien, 0,5 g Fett, 27 g
Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe,
17 g Zucker, 3 g Protein. Die
Nährwertangaben beziehen sich auf
das hier angegebene Rezept.



Soft-Shots.

Ok, also diese Shots sind eher ein kleiner „Frühjahrsputz“ als „Frühlingsferien“, denn das Trinken eines dieser besonders starken Elixiere erzeugt eine ganz besondere Art von Nervenkitzel.

Die Rezepte in diesem Abschnitt eignen sich dazu, Ihrem Körper mit einem konzentrierten Schuss voller Nährstoffe einen Energieschub zu verleihen – beispielsweise, wenn Sie erste Erkältungsanzeichen verspüren oder eine Verdauungshilfe benötigen.

Egal für welche Wehwechen – diese schnellen Drinks werden Sie im Handumdrehen wieder auf die Beine bringen. Prost!



Ingwer-Spritzer.

ERGIBT 300 ML

Sind Sie erkältet? Befreien Sie Ihre Nasennebenhöhlen und stärken Sie Ihren Körper mit einem aufmunternden Schuss immunstärkender Zitrusfrüchte.

- 6 CA. 5 CM
LANGE STÜCKE
INGWERWURZEL
- 1 ZITRONE,
GESCHÄLT
- 2 ORANGEN,
GESCHÄLT
- 1 EL APFELESSIG
- 1 PRISE CAYENNEPFEFFER

- 1 Entsaften Sie den Ingwer, die Zitrone und die Orangen auf **HOHER** Geschwindigkeit.
- 2 Mischen Sie anschließend den Apfelessig mit dem Cayennepfeffer.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 60 ML

35 Kalorien, 0 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 1 g Zucker, 0 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Flippig-frisch.

ERTRAG 180 ML

Knoblauch ist ein immunstärkendes Kraftpaket, und wenn Sie ihn mit Ingwer und Zitrone mischen, verleihen Sie Ihrem Immunsystem einen kräftigen Schub.

- 6 5 CM LANGE
STÜCKE
INGWERWURZEL
- 2 ZITRONEN,
GESCHÄLT
- 3 KNOBLAUCHZEHEN

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 60 ML

20 Kalorien, 0 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 1 g Zucker, 1 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

- 1 Entsaften Sie alle Zutaten auf **HOHER** Geschwindigkeit.

TIPP

Dieser Saft kann auch als hausgemachtes Salatdressing verwendet werden!

Flammenbändiger.

ERGIBT 150 ML

In diesem Shot sind einige großartige Meister aus der Liga der Entzündungshemmer enthalten, z. B. frischer Ingwer, Kurkuma und schwarzer Pfeffer sowie ein wenig Honig und Apfelessig, um das Ganze abzurunden.

- 6 CA. 5 CM
LANGE STÜCKE
INGWERWURZEL
- 8 CA. 5 CM
LANGE FRISCHE
KURKUMASTÜCKE
- 1 EL HONIG
- 1 PRIESE SCHWARZER
PFEFFER
- 1 EL APFELESSIG

- 1 Entsaften Sie den Ingwer und die Kurkuma auf **HOHER** Geschwindigkeit.
- 2 Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 60 ML

50 Kalorien, 0,5 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 7 g Zucker, 1 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Löwenbändiger.

ERGIBT 120 ML

Sie möchten nicht mit Zusätzen herumexperimentieren? Mit seinen direkten, schörkellosen entzündungshemmenden Fähigkeiten kommt dieser Shot direkt auf den Punkt.

- 3 CA. 5 CM
LANGE STÜCKE
INGWERWURZEL
- 2 CA. 5 CM
LANGE FRISCHE
KURKUMASTÜCKE
- 1 PRIESE SCHWARZER
PFEFFER

- 1 Entsaften Sie den Ingwer und die Kurkuma auf **HOHER** Geschwindigkeit.
- 2 Den Pfeffer anschließend in den Saft unterrühren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION MIT 60 ML

10 Kalorien, 0 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0 g Zucker, 0 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.



Fruchtfleisch- Rezepte.

Wir wollen ja nicht über andere urteilen, aber seien wir ehrlich: Verschwendung ist doch etwas für Unkreative. Ein typisches Beispiel dafür: Fruchtfleisch! Dieses „Nebenprodukt“ des Entsaftungsprozesses ist eine wahre Ballaststoff-Goldgrube, und es ist super einfach, Fruchtfleisch in alle Arten von leckeren Rezepten zu integrieren.

Um von den Fruchtfleischvorteilen zu profitieren, leeren Sie den Inhalt Ihres Entsafter-Abfallbehälters nach dem Entsaften in einen luftdichten Behälter, verschließen sie ihn und geben Sie ihn entweder in den Kühl- oder Gefrierschrank, um das Fruchtfleisch zu einem späteren Zeitpunkt zu verwenden. Dieses kann entweder in Smoothies gemischt, als Soßenbasis gedünstet oder in Dips untergerührt werden – die Möglichkeiten sind endlos.

Nachfolgend finden Sie einige unserer beliebtesten Fruchtfleisch-Rezepte, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.



Kardamom-Energiebällchen.

AUS DEM FRUCHTFLEISCH VON KAROTTEN UND ÄPFELN* (SEITE 20)

ERGIBT ETWA 24 – 28 STÜCK

Der perfekte Snack für vor oder nach dem Training, gegen Heißhungerattacken am Vormittag und Nachmittagstiefs, zur Energiesteigerung nach der Schule sowie für Gelüste auf etwas Süßes um Mitternacht. Haben wir etwas vergessen?

REZEPT MIT **1 1/2 TASSEN
FRUCHTFLEISCH
VON KAROTTEN UND
ÄPFELN***

1 TASSE HAFER, AUFGETEILT

**1/2 TASSE CASHEWNUSS- ODER
MANDELMEHL**

1/4 TASSE LEINSAMENMEHL

1/4 TASSE AHORNSIRUP

**1/4 TL KARDAMOM,
GEMAHLEN**

**1/2 TASSE KOKOSNUSSRASPELN,
KOKOSZUCKER ODER
PUDERZUCKER ZUM
WENDEN**

- 1 Entfernen Sie alle großen Fruchtfleischstücke, um eine gleichmäßige Konsistenz zu gewährleisten.
- 2 Mixen Sie eine halbe Tasse Hafer in einem NutriBullet®, einem Mixer oder einer Küchenmaschine, um ein grobkörniges Pulver zu erhalten.
- 3 Vermengen Sie das Fruchtfleisch, ganze Haferstücke und den zerkleinerten Hafer sowie alle anderen Zutaten in einer großen Rührschüssel und verrühren Sie die Zutaten, bis alles gut vermischt ist.
- 4 Formen Sie den Teig mit einem Löffel so, dass Sie ungefähr 24 gleichmäßig große Stücke erhalten. Rollen Sie diese von Hand zu kleinen Bällchen. Falls gewünscht, in Kokosraspeln, Kokoszucker oder Puderzucker wenden. Platzieren Sie die Bällchen gleichmäßig auf einem Backblech, sodass sie sich nicht berühren.
- 5 Mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
- 6 Geben Sie die festen Bällchen in einen luftdichten Behälter und dann in den Kühl- oder Gefrierschrank, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu genießen.

* Wir empfehlen die Verwendung des Fruchtfleisches aus unseren eigenen Saftrezepten. Sie können jedoch auch das Fruchtfleisch aus jedem anderen Saft mit einem vergleichbaren Geschmacksprofil und einer ausreichenden Masse verwenden, um die anderen Zutaten zu binden.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

50 Kalorien, 1,5 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 1 g Zucker, 1 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept

Veggie-Burger-Patties.

AUS DEM FRUCHTFLEISCH DER SÄFTE WURZELERWACHEN UND 4-VEG* (SEITEN 16 & 22)

ERGIBT 6 VEGGIE-BURGER-PATTIES

Diese sättigenden veganen Burger-Patties lassen sich schnell zubereiten und ergeben einen tollen Mittags- oder Abendsnack.

- | | | |
|-----------------------------|--|---|
| 1 ½ TASSEN | FRUCHTFLEISCH DES SAFTES WURZELERWACHEN* | 1 Vermengen Sie das Fruchtfleisch von den Säften Wurzelerwachen sowie 4-Veg in einer großen Schüssel und entfernen Sie größere Stücke, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erzielen. |
| ½ TASSE | FRUCHTFLEISCH DES SAFTES 4-VEG* | |
| 2 EL | PETERSILIE, GEHACKT | 2 Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand gut vermengen. Die Burger-Patties in die gewünschte Form pressen und beiseite stellen. |
| 1 | 425g-DOSE SCHWARZE BOHNEN, ABGETROPFT UND ABGESPÜLT | |
| 1 TASSE | BRAUNER REIS, GEKOCHT | 3 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe in einer großen Pfanne erhitzen. |
| ½ TASSE | HAFERMEHL | |
| ¼ TASSE | PANIERMEHL | 4 2 bis 3 Patties in die Pfanne geben und ca. 2 bis 3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind. |
| 2 EL +
1 EL (zum Kochen) | OLIVENÖL | |
- * Wir empfehlen die Verwendung des Fruchtfleisches aus unseren eigenen Saftrezepten. Sie können jedoch auch das Fruchtfleisch aus jedem anderen Saft mit einem vergleichbaren Geschmacksprofil und einer ausreichenden Masse verwenden, um die anderen Zutaten zu binden.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

240 Kalorien, 6 g Fett, 1 g ges. Fettsäuren, 39 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 8 g Zucker, 8 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

Tomatensoße 2.0.

AUS DEM FRUCHTFLEISCH DES SAFTES

4-VEG* (SEITE 22)

ERGIBT ETWA 470 ML

Erhöhen Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Marinara-Soße, indem Sie ballaststoffreiches Fruchtfleisch aus Ihrem Lieblingsgemüse hinzufügen.

- | | | |
|--------------|--|---|
| 1-1 ½ TASSEN | FRUCHTFLEISCH
AUS DEM REZEPT
4-VEG* | 1 Entfernen Sie alle großen Stücke vom Fruchtfleisch, um eine gleichmäßige Konsistenz zu gewährleisten. |
| 1 ½ TASSEN | GEMÜSEBRÜHE | |
| 2 TL | TOMATENPASTE | |
| 2 | KNOBLAUCHZEHEN,
IN DÜNNE
SCHEIBEN
GESCHNITTEN | 2 Geben Sie alle Zutaten in einen kleinen Kochtopf. |
| 2 TL | ITALIENISCHE
GEWÜRZE
(OPTIONAL) | 3 20 Minuten köcheln lassen und über Nudeln oder Gemüse servieren. |
| | SALZ UND PFEFFER
NACH GESCHMACK | |

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

60 Kalorien, 6 g Fett, 1 g ges. Fettsäuren, 39 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 8 g Zucker, 8 g Protein. Die Nährwertangaben beziehen sich auf das hier angegebene Rezept.

* Wir empfehlen die Verwendung des Fruchtfleisches aus unseren eigenen Saftrezepten. Sie können jedoch auch das Fruchtfleisch aus jedem anderen Saft mit einem vergleichbaren Geschmacksprofil und einer ausreichenden Masse verwenden, um die anderen Zutaten zu binden.

nutribullet

JUICER™



REZEPTEFT.

REZEPTEFT.

Importer:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M29947

NBJXX100