



### Kiwi-Kick

Trauben-Kiwi-Orangen-Saft

Die verschiedenen Geschmackseindrücke ergänzen sich köstlich – und Sie erhalten eine enorme Energiezufuhr!

100g Weintrauben

3 Kiwis

1 Orange (geschält aber noch mit möglichst viel weißer Haut)

### Senkrechtstarter

Wenn Sie einen stressigen Tag vor sich haben, kaum Zeit zum Essen, ist dieser die Blutbildung fördernde, vitamingeladene Kick genau das Richtige.

1 Handvoll Spinatblätter

3 Rüebli

1 Apfel

1 mittelgroße Rande

### Ingwertrunk

2 Rüebli

1 Apfel

1 Orange (geschält aber noch mit möglichst viel weißer Haut)  
25g Ingwer

### Grünes Kraftwerk

3 Rüebli

2 Äpfel

1 Bund Brennnesseln

1 Handvoll Spinatblätter

### Morgenmuffel-Drink

4 Tomaten

2 Topinambur

15g Ingwer

2 Stangen Staudensellerie  
(falls nicht zur Hand Knollensellerie)

2 Kaffeelöffel Algenpulver

### Ladyflip

Wenn es wieder Zeit für „die Tage“ ist, ist auch die Zeit für ein Glas dieses Supersaftes gekommen, der kräftig entschlackend wirkt. Im Fenchel sind Phytoöstrogene (Pflanzenhormone) enthalten, die die Menstruation regulieren und Erleichterung in den Wechseljahren verschaffen.

2 Äpfel

2 Rüebli

1 Chicorée Kolben

½ Fenchelknolle



### Südsee-Zauber

Apfel-Pastinaken-Saft

Dieser Saft erinnert einen an den südlichen Urlaub, obwohl die Äpfel und Pastinaken doch von Zuhause sind!

4 Äpfel

1 Pastinake

je nach Geschmackswunsch noch ein Schnitz Zitrone

### Energiecocktail 1A

Rüebli-Sellerie-Apfel-Randen-Dinkelgras-Saft  
Dieser Saft hält Ihr Immunsystem intakt und ist darin durch nichts zu ersetzen.

3 Rüebli

1 Knollensellerie

1 Apfel

½ Randen idealerweise inkl. Blattgrün  
eine Handvoll Dinkel-, Weizengras oder Alfalfasproussen  
eine Handvoll Petersilie

### Knochenaufbau-Tonic

Karotten-Federkohl-Petersilie-Apfel-Saft  
Starke Knochen sind wichtig für eine gute Gesundheit. Kinder lieben diese Mischung. Ihre Kinder bestimmt auch.

5 – 6 Rüebli

4 Federkohlblätter

4 Petersilienstengel

½ Apfel

### Anti-Virus-Cocktail

Apfel-Orangen-Saft

2 Äpfel

1 Orange oder 2 Kiwi mit Zitronenschnitz

### Feierabend-Saft

Apfel-Sellerie-Saft

4 Äpfel

2 Sellerieknollen

Dies ist ein sehr gesunder und entspannender Drink für den Abend.

### Sommerbrise

Wassermelonensaft

Hier haben Sie ein ausgezeichnet kühlendes Getränk für den Sommer, das über den ganzen Tag getrunken werden kann, besonders wenn die Sonne fast zu heiß brennt.

Etwa 250g Wassermelone

Die Melone in Scheiben schneiden, mit Schale und Kernen in den Entsafter geben.

Weitere Rezepte über Säfte, Vitalpralinen, gesunde Fruchtglaces, vitalstoffreiche Rüebli torte, etc. finden Sie auf unserer

Homepage und in einzelnen Büchern: [www.frohkost.ch](http://www.frohkost.ch)

Frohkost, Bahnhofstr. 99, CH-8620 Wetzikon ZH, Tel. 044 950 18 20