

# REZEPTE

---

## Saftrezepte & Kräuterteemischungen

Ideal ist es, die Säfte unmittelbar vor dem Trinken zuzubereiten. Säfte lassen sich auch sehr gut in einer Glasflasche im Kühlschrank über 12h aufbewahren. Füge als Oxydationsschutz einige Spritzer Zitrone hinzu. Die Mengenangaben in den Rezepten ergeben z.T. mehr Saft, als auf den Tagesplänen empfohlen wird. Vielleicht teilst Du den restlichen Saft mit deiner Familie oder deinen Kollegen. Von den kalorienärmeren Gemüsesäften kannst Du bei Bedarf auch mehr trinken. Sei zurückhaltender bei den Obstsaften. Sie enthalten mehr Zucker und damit auch mehr Kalorien.

## Gemüsesäfte

### Femme Fatale

- 1 Fenchelknolle (ganz)
- 2 Äpfel
- 2 Selleriestangen  
(enthält pflanzliche Östrogene)

### Super Green

- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Möhren
- 2 Tomaten
- 2 Selleriestangen
- 1/2 Gurke

### Lounge Power

- 3 Stangen Sellerie
- 1/2 Rote Beete
- 5 Möhren Handvoll Petersilie
- 1/2 gelbe Paprika (zur Blutreinigung)

### Body fit

- 4 Stangen Sellerie
- 4 Möhren
- 2 Äpfel
- 1/2 grüne Paprika  
(hoher Reinigungseffekt)

# REZEPTE

---

## Gemüsesäfte

### Garten Spezial

3 Broccoliröschen  
4 Möhren oder 2 Tomaten  
2 Stangen Sellerie  
1 Knoblauchzehe  
1/2 grüne Paprika  
(senkt Cholesterinspiegel)

### Popeyes Secret

1 Handvoll Petersilie  
1-2 Hände voll Spinat  
4 Möhren

### Cool Cucumber

2 Selleriestangen  
1 Gurke  
1 Tomate  
Handvoll Petersilie

## Obstsäfte

### Eye opener

2 Äpfel  
4 Möhren  
1/2 Zitrone  
Schuss Olivenöl  
(natürlicher ACE-Saft)

### Fruit de luxe

1 1/2 Orangen  
1/2 Grapefruit  
2 Äpfel  
Schuss Zitrone  
(schützt Herz und Gefäße)

### Hawaiian Dream

1/2 Ananas  
2 Orangen

### Hawaii de luxe

1/2 Ananas  
2 Pfirsische  
1,5 cm Ingwerwurzel  
(kulinarischer Hochgenuss)

### Classics 1

2 Äpfel  
2 Orangen

### Classics 2

4 Aprikosen  
2 Birnen

### Classics 3

4 Möhren  
2 Orangen  
Olivenöl

# REZEPTE

---

## Teerezepte

### Kräuter, die entgiften und entschlacken

Anis, Bärlauch, Berberitze, Birke, Brennnessel, Fenchel, Himbeere, Heidekraut, Kümmel, Koriander, Löwenzahn, Mariendistel, Mate, Pfefferminze, Salbei, Schafgarbe, Wacholderbeere, Zinnkraut – jeweils 5 Minuten ziehen lassen, auf 1 Liter kochendes Wasser.

#### Mischung 1

3 TL Hagebutte  
3 TL Himbeerblätter  
3 TL Brennnessel

#### Mischung 2

3 TL Löwenzahn  
3 TL Pfefferminze  
3 TL Brennnessel

#### Mischung 3

2 TL Mate  
2 TL Mariendistel  
2 TL Birkenblätter

### Kräuter, die entspannen und beruhigen

Baldrian, Fenchel, Frauenmantel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Mate, Melisse, Orangenblüten, Ringelblume, Rooibos, Rosmarin, Salbei, Sonnenblume, Weißdorn – jeweils 5 Minuten ziehen lassen, auf 1 Liter kochendes Wasser.

#### Mischung 4

3 TL Melisse  
3 TL Rooibos  
3 TL Lindenblüten

#### Mischung 5

3 TL Orangenblüten  
3 TL Mate  
2 TL Salbei

#### Mischung 6

3 TL Hopfenblüten  
3 TL Ringelblume  
3 TL Johanniskraut

Die einzelnen Zutaten können in jeder gut sortierten Apotheke erworben werden.

