



Muskelprotz - Saft

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

1 Flasche

200 g	Spinat	2	grüne Äpfel
1 Stück	Ingwer	40 g	Basilikum
1	Zitrone	2	Birnen

Zubereitung

Glück im Glas

Säfte selbst machen ist ganz leicht! Einfach eine Handvoll Obst - frisch pressen - und im Nu hat man seinen Vitaminbooster im Glas. Probiere es einfach aus.

Für die Zubereitung bereitest du am besten erst alles vor:

- Gemüse & Obst schälen
- zurecht schneiden
- Entsafter bereitstellen

Alle Zutaten in den Entsafter geben. Nach belieben mit mehr Ingwer verfeinern. Fertig ist der Muskelprotz.

*Wenn du einen **Mixer** verwendest, musst du etwas Wasser zu den Zutaten geben. Nach dem Mixen kannst du die Masse mit einem Küchentuch auspressen oder abtropfen lassen.*

*Unser Rezept ergibt **etwa 500 ml Saft**.*