

behalten sie ihre positiven Eigenschaften, und Vitamine, Spurenelemente und Mineralien werden geschont.

Der Hauptvorteil eines Slow-Juicers gegenüber einer Zentrifuge oder einem Mixer ist die langsame Rotation der Schnecke. Sie bewirkt, dass weniger Sauerstoff in den Saft gelangt. Er oxidiert langsamer, und die Vitamine bleiben länger erhalten als in einem Saft, der mit Zentrifugalkraft gewonnen wird.

Maximale Ausbeute und intensiver Geschmack

Mit dem Slow-Juicer gewinnen Sie einen konzentrierten Saft, der reich an Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen ist. Die Ausbeute ist um 10 bis 30 % höher als mit einer Zentrifuge: Oft benötigt man nur zwei Stücke Obst oder Gemüse, um ein Glas Saft zu füllen, denn durch den Druck des Geräts wird dem Obst oder Gemüse nahezu die gesamte Flüssigkeit entzogen. So erhalten Sie einerseits einen

köstlichen Saft und andererseits einen sehr trockenen Trester, der für den Kompost fast zu schade ist, denn er eignet sich gut für Gemüsepasteten, Pfannkuchen und andere Zubereitungen. Fast alle Obst- und Gemüsesorten können entsaftet werden: Apfel, Birne, Orange, Zitrone, Papaya, Passionsfrucht, aber auch Gurke, Spinat, Karotte, Kürbis oder Rettich. Die Auswahl ist enorm.

Rezepte für Slow-Juicer aller Art

In diesem Buch finden Sie 140 Rezepte für Säfte und Pflanzendrinks sowie Zubereitungsvorschläge für den Trester. Je nach verwendetem Modell wird sich die Motorleistung auf die Saftausbeute auswirken. Deshalb probieren Sie am besten aus, welche Glasgröße am besten zu Ihrem Slow-Juicer passt.

Tipps zur Verwendung

Es empfiehlt sich, Obst und Gemüse in Stücke zu schneiden und abwechselnd in das Gerät einzufüllen, damit schon beim Pressen eine Mischung entsteht. Sie benötigen etwa 300 g Obst und Gemüse für ein Glas mit 200–250 ml.

Fruchtsäfte sind köstlich, aber geben Sie möglichst auch Gemüse dazu, um ein gesünderes und mineralstoffreiches Getränk zu erhalten. Eine Handvoll Spinat oder ein paar Blätter Grünkohl reichen oft schon aus.

Wenn Sie eigene Mischungen ausprobieren wollen, beginnen Sie mit höchstens drei Zutaten. Reinigen Sie Ihren Slow-Juicer sofort nach dem Gebrauch. Wenn die Faserstoffe angetrocknet sind, ist die Reinigung viel mühsamer. Nehmen Sie das Gerät auseinander und spülen Sie die Teile mit klarem Wasser ab. Für schwer zugängliche Stellen können Sie eine kleine Bürste verwenden.

Frühling

Apfel-Erdbeer- Saft mit Rhabarber

Köstlich!

ZUBEREITUNGSZEIT **00:05**

FÜR 1 GROSSES GLAS

2 Stangen Rhabarber

2 Äpfel

50 g Erdbeeren