

Rainbow Juices: Drei Lieblingsrezepte für frisch gepresste gesunde Säfte

Fit gegen Erkältungen durch buntes Obst und Gemüse.

Ich liebe frische gepresste Säfte. Als ich klein war und Ballett getanzt habe in der nächst größeren Stadt Lübeck, war es mein persönliches Highlight, anschließend in die Einkaufsstraße zu gehen und einen frisch gepressten Saft bei einem kleinen Laden namens "Vitaminchen" zu trinken. Das hat mich irgendwie geprägt. Denn die Säfte waren einerseits Belohnung für die Plackerei beim Tanzen und die Aussicht darauf gab mir einen echten Motivationsschub. Außerdem ist eine Erinnerung an meine Mama, da wir die Säfte immer zusammen getrunken haben und zuhause dann manchmal eigene Säfte kreierte haben.

Frische Säfte – frische Vitamine.

Ich mag das Zusammenspiel verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Am liebsten mit einem guten Schuss Ingwer drin. Als wir vor vier Jahren auf Hochzeitsreise in New York waren, waren Green Juices mit Grünkohl schwer angesagt. Habe ich dort gleich probiert und war ziemlich angetan. Kaum zuhause habe ich mir tatsächlich einen Entsafter besorgt, um mir selbst Säfte zuhause machen zu können. Nun habe ich aber keine Lust und keinen Platz für einen riesigen Sack Grünkohl im Kühlschrank, zumal man ihn schnell aufbrauchen muss, damit der Grünkohl nicht schlecht und matschig wird. Daher habe ich bei grünen Säften zu der Alternative Spinat gegriffen: Kleinere Packung gleicher Grün-Effekt.

RAINBOW *Juices*



In den vergangenen Jahren habe ich ein bißchen rumgespielt und mittlerweile drei Favoriten für frisch gepresste Säfte, die ich mir regelmäßig mache.. Die liefern nicht nur eine gute Portion Vitamine in der Erkältungszeit (geht bei uns dank KiTa schon wieder los – alle haben Schnupfennasen), mit Gemüse drin machen die Säfte auch zwischendrin etwas satt, wenn der Hunger zwischen Frühstück und Mittag mal größer wird. Also: Gesund, lecker und macht (kurzzeitig) satt.



Da in den Säften wirklich alle Farben des Regenbogens vorkommen, habe ich sie kurzerhand **Rainbow Juices** genannt und den Säften entsprechende Namen gegeben. In jedem Saft stecken sowohl Obst als auch Gemüse, der Ingwer ist optional, ich finde, er gibt den frischen Säften aber nochmal eine schöne, würzige und leicht scharfe Note.

Rezepte für die Rainbow Juices:



RAINBOW JUICES

Pacific
Sunset



Pacific Sunset ist der einfachste der drei: Er besteht zu fast gleichen Teilen aus Orange und Möhren, einer halben Zitrone und einem guten Stück Ingwer, sowie einem Schuss gutem Öl, damit der Körper die Vitamine aus der Möhre besser aufnehmen kann. Ich habe ihn nach dem Sonnenuntergang der Pazifikküste benannt, weil der, vor allem in Los Angeles, einfach ein unvergleichliches Licht hat: Gelb-orange mit einem Hauch Pink.

Für eine Portion Pacific Sunset braucht ihr: 2 Orangen, 2 Möhren, 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm). Die Orangen entsaften, wahlweise in der Zitruspresse, ich schäle sie einfach und schmeiße sie ebenfalls in den Entsafter, den Ingwer in den Entsafter geben und die Möhren auch. Ein Schluck Öl dazu. Fertig.



RAINBOW JUICES

GREEN
Glow



Green Glow ist nach dem Wetterphänomen benannt, dass kurz vor dem Sonnenuntergang am Himmel auftauchen kann, ein kurzes grünes Leuchten. Green Glow besteht auf grüner und gelber Kiwi, viel Spinat, einem halben Apfel und einer halben Birne.

Für ein großes Glas Green Glow braucht ihr: 1/2 Apfel, 1/2 Birne, 1 grüne oder gelbe Kiwi (oder je eine Hälfte), zwei gute Handvoll Babyspinat und Ingwer. Kiwi schälen, alles nacheinander in den Entsafter und zum Schluss nochmal umrühren vor dem Trinken!



RAINBOW JUICES

PURPLE
Rain

Purple Rain – ja gut, woher dieser Name stammt, ist ja offensichtlich. Fans und Kritiker fragen sich bis heute, was ein Purple Rain sein soll, aber das ist ja auch egal. In diesem Fall ist Purple Rain ziemlich lecker und man fühlt sich nach dem Trinken sofort fitter, zumindest geht es mir so. Und sei es nur Placebo-Effekt.

Für ein Glas Purple Rain braucht ihr: 1 – 2 kleine Rote Bete, 1 Cup Heidelbeeren, etwas Möhre (kann man auch weglassen) und 1/2 Birne und 1/2 Apfel und Ingwer.

RAINBOW *Juices*

