



## **Basisches Kaltgetränk**

Kalter, gepresster Saft ist wohltuend, reinigend und ausleitend.

Dafür benötigen wir eine Saftpresse; ich benutze dafür den omega juicer. Alles lässt sich miteinander kombinieren, ich achte darauf, dass meine Säfte fast ausschließlich Gemüse enthalten und möglichst viel Grünes.

Z.B.

- 3 Stangen Sellerie
- 3 Karotten
- 2 Bio Rote Bete Bällchen (gibt es verschweißt zu kaufen)
- 1 Handvoll Löwenzahn
- 1 Handvoll Brennnessel (mit Handschuhen pflücken bitte :-))
- 1 (geschälter) Bio Apfel (ich schäle meine Äpfel, es tut mir besser, aber je nach Wahl)
- ½ daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Gurke

Alles kaltpressen und zügig trinken. Die Ware sollte nach Möglichkeit Demeter Ware oder zumindest Bio sein.