

### Gemüsesäfte

#### Rote Bete-Drink

6 gr. Knollen Rote Bete  
3 EL Zitronensaft  
1 Becher Joghurt  
1 - 2 EL Zucker  
gemahlener Ingwer

Rote Bete putzen, entsaften. Den Saft mit den anderen Zutaten verrühren.

Rezept für 6 Portionen

4 g E/1 g F/27 g KH/133 kcal/564 kJ pro Portion

#### Karottencocktail

500 ml ungesüßter Karottensaft  
300 ml Orangensaft  
Zitronensaft

Alles zusammen verrühren.

Rezept für 4 Portionen

1 g E/1 g F/13 g KH/65 kcal/275 kJ pro Portion

#### Gurken-Shake

100 g Salatgurke  
200 ml Vollmilch  
100 g Vollmilchjoghurt  
4 EL Sahne  
100 g Sahnequark  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Gurke pürieren. Alle Zutaten mischen und abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept für 2 Portionen

12 g E/15 g F/11 g KH/227 kcal/946 kJ pro Portion

### Avocado Mary

2 Avocado  
600 ml Tomatensaft  
Zitronensaft  
Selleriesalz  
Pfeffer, Salz

Avocadofleisch und Tomatensaft  
mit dem Mixer pürieren und mit  
Gewürzen abschmecken.

Rezept für 6 Portionen

3 g E/24 g F/4 g KH/244 kcal/1007 kJ pro Portion

### Tomaten-Shake

300 g vorbereiteter Staudensellerie  
2 entkernte Äpfel  
1000 ml Tomatensaft

Sellerie und Äpfel im Mixer pürieren,  
Tomatensaft unterrühren, mit Salz  
und Pfeffer abschmecken.

Rezept für 6 Portionen

2 g E/1 g F/10 g KH/57 kcal/241 kJ pro Portion

### Kürbisshake

700 g Kürbis  
1/2 l Milch  
1/4 l Sahne

Kürbis mit der Flüssigkeit  
pürieren und kühl stellen.

Rezept für 4 Portionen

5 g E/16 g F/11 g KH/208 kcal/864 kJ pro Portion