

INHALT

Vorwort.....	1
MaMa Verlag Greenprint.....	1
Gründe für einen Saft.....	3
Zutaten auf einem Blick.....	4
<i>Zentrifugenentsafter</i>	6
<i>Slow Juicer</i>	6
Obstsäfte.....	7
<i>Karotten Zitronen Saft</i>	8
<i>Rote Beete Erdbeere Orangen Ingwer Saft</i>	8
<i>Wassermelone Erdbeere Saft</i>	9
<i>Granatapfel Kirsch Saft</i>	9
<i>Spinat Karotten Zitronen Ingwer Saft</i>	10
<i>Cherry Tomaten Paprika Chili Sellerie Saft</i>	10
<i>Orangen Apfel Karotten Saft</i>	11
<i>Ananas Birne Orange Limette Ingwer Saft</i>	11
<i>Apfel Zucchini Minze Zitronen Saft</i>	12
<i>Knoblauch Tomaten Paprika Saft</i>	12
<i>Kartoffel Karotten Birnen Petersilie Saft</i>	13
<i>Meerrettich Roter-Rüben Apfel Karotten Saft</i>	13
<i>Zwiebel Apfel Honig Saft</i>	14
<i>Birnen Zimt/Sternanis Saft</i>	14
<i>Zwiebel Karotten Apfel Petersilie Saft</i>	15
<i>Rote Beete Mandarinen Apfel Saft</i>	15
<i>Mango Orangen Saft</i>	16
<i>Fenchel Ingwer Orangen Saft</i>	16
<i>Staudensellerie Grapefruit Orange Rosmarin Saft</i>	17

<i>Weizengras Saft.....</i>	<i>17</i>
<i>Erdbeere Rhabarber Zitronen saft.....</i>	<i>18</i>
<i>Staudensellerie Birne Kurkuma Vanille Saft.....</i>	<i>18</i>
<i>Staudensellerie Granatapfel Orange Ingwer Saft.....</i>	<i>19</i>
<i>Brombeere Himbeere Erdbeere Heidelbeere Melonen Saft.....</i>	<i>19</i>
<i>Granatapfel Mangold Zitronen Karotten Vanille Saft.....</i>	<i>20</i>
<i>Kürbis Birne Alfalfasprossen Orange Birne Basilikum Saft.....</i>	<i>20</i>
<i>Mandel Haselnuss Datteln Kakao Kokos Zimt Saft.....</i>	<i>21</i>
<i>Ingwer Kürbis Staudensellerie Apfel Limetten Saft.....</i>	<i>21</i>
<i>Papaya Staudensellerie Apfel Saft.....</i>	<i>22</i>
<i>Papay Gurke Grünkohl Limetten Vanille Saft.....</i>	<i>22</i>
<i>Rote Beete Gurke Sellerie Apfel Zitrone Grapefruit Ingwer Saft.....</i>	<i>23</i>
<i>Ananas Staudensellerie Apfel Zitronen Papaya-Kerne Saft.....</i>	<i>23</i>
<i>Sellerie Gurke Karotte Apfel Goji Saft.....</i>	<i>24</i>
<i>Fenchel Orange Zitrone Pfeffer Saft.....</i>	<i>24</i>
<i>Brombeeren Heidelbeeren Weintrauben Erdbeer Orangen Saft.....</i>	<i>25</i>
<i>Erdbeer Kiwi Apfel Zitrone Weizen Saft.....</i>	<i>25</i>
<i>Ananas Gurke Rosmarin Grapefreuit Ingwer Saft.....</i>	<i>26</i>
<i>Apfel Karotte Ingwer Zitronen Saft.....</i>	<i>26</i>
<i>Ananas Limette Spinat Saft.....</i>	<i>27</i>
<i>Chicoree Granatapfel Koriander Ingwer Saft.....</i>	<i>27</i>
<i>Karotte Mandel Walnuss Saft.....</i>	<i>28</i>
<i>Birne Limette Staudensellerie Saft.....</i>	<i>28</i>
<i>Apfel Karotte Orange Saft.....</i>	<i>29</i>
<i>Tomate Karotte Sellerie Zitrone Saft.....</i>	<i>29</i>
<i>Apfel Staudensellerie Spinat Saft.....</i>	<i>30</i>
<i>Apfel Rote-Beete Salatgurke Saft.....</i>	<i>30</i>
<i>Fenchel Kurkuma Orange Saft.....</i>	<i>31</i>
<i>Brennnessel Wassermelone Saft.....</i>	<i>31</i>
<i>Brennnessel Honigmelone Saft.....</i>	<i>32</i>
<i>Zucchini Melone Saft.....</i>	<i>32</i>

<i>Apfel Ananas Mango Kiwi Saft.....</i>	<i>33</i>
<i>Ananas Honigmelone Orange Kaki Limette Ingwer Kurkuma Saft.....</i>	<i>33</i>
<i>Rote Bete Petersilie Zitronen Karotten Saft.....</i>	<i>34</i>
<i>Ananas Mango Pfirsich Orange Limette Ingwer Minze Saft.....</i>	<i>34</i>
<i>Tomaten Oregano Limetten Basilikum Saft.....</i>	<i>35</i>
<i>Mango Himbeer Limetten Basilikum Saft.....</i>	<i>35</i>
<i>Erdbeer Kiwi Apfel Zitronen Gersten Saft.....</i>	<i>36</i>
<i>Pfirsich Apfel Zimt Saft.....</i>	<i>36</i>
<i>Erdbeere Kiwi Aprikosen Apfel Saft.....</i>	<i>37</i>
<i>Erdbeere Apfel Paprika Kiwi Saft.....</i>	<i>37</i>
<i>Mango Apfel Aprikosen Saft.....</i>	<i>38</i>
<i>Heidelbeeren Himbeeren Kiwi Apfel Saft.....</i>	<i>38</i>
<i>Karotte Ananas Chili Limette Saft.....</i>	<i>39</i>
<i>Apfel Kiwi Kopfsalat Saft.....</i>	<i>39</i>
<i>Johannisbeer Saft.....</i>	<i>40</i>
<i>Bananen Orangen Maracuja Cashewkerne Saft.....</i>	<i>40</i>
<i>Apfel Ananas Papaya Mango Saft.....</i>	<i>41</i>
<i>Paprika Orange Minze Saft.....</i>	<i>41</i>
<i>Bananen Kirschen Saft.....</i>	<i>42</i>
<i>Apfel Weintraube Zitronen Saft.....</i>	<i>42</i>
<i>Ingwer Fenchel Orangen Saft.....</i>	<i>43</i>
<i>Rote Beete Birne Zitronen Ingwer Saft.....</i>	<i>43</i>
<i>Trauben Tomaten Basilikum Oregano Limetten Saft.....</i>	<i>44</i>
<i>Gurke Tomate Paprika Schalotten Knoblauch Saft.....</i>	<i>44</i>
<i>Rote Beete Limette Karotte Apfel Cranberry Ingwer Kokos Saft.....</i>	<i>45</i>
<i>Banane Heidelbeeren Hanf Kakao Kokos Saft.....</i>	<i>45</i>
<i>Sanddornbeeren Apfel Saft.....</i>	<i>46</i>
<i>Erdbeere Cranberries Himbeer Birnen Saft.....</i>	<i>46</i>
<i>Birne Banane Saft.....</i>	<i>47</i>
Grüne und Gemüse Säfte.....	48
<i>Rote Beete Grünkohl Birne Zitronen Zimt Saft.....</i>	<i>49</i>

<i>Grünkohl Granatapfel Orange Koriander Kurkuma Saft</i>	49
<i>Sellerie Saft</i>	50
<i>Sauerkraut Saft</i>	50
<i>Grüner Kohl Spinat Sellerie Gurke Zitronen Ingwer Saft</i>	51
<i>Kürbis Grünkohl Birne Zitronen Koriander Saft</i>	51
<i>Weisskraut Sellerie Karotten Apfel Gurken Ingwer Saft</i>	52
<i>Karotten Spinat Rote Bete Gurken Saft</i>	52
<i>Orange Karotte Sellerie Rote Rübe Zitrone Ingwer Saft</i>	53
<i>Rote-Beete Pfirsich Orange Apfel Saft</i>	53
<i>Grünkohl Birne Zitrone Ingwer Saft</i>	54
<i>Orange Gurke Spinat Kokos Saft</i>	54
<i>Apfel Orange Erdbeere Grünkohl Ingwer Saft</i>	55
<i>Karotte Rote Bete Orang Gurke Dill Saft</i>	55
<i>Apfel Sellerie Kirschen Saft</i>	56
<i>Broccoli Kohl Blumenkohl Apfel Zitrone Grünkohl Saft</i>	56
<i>Spargel Kartoffel Petersilie Grapefruit Saft</i>	57
<i>Erdbeere Spargel Basilikum Saft</i>	57
<i>Spinat Avocado Chiasamen Hanfsamen Walnuss Kokos Saft</i>	58
<i>Weisskohl Apfel Karotten Fenchel Ingwer Petersilien Saft</i>	58
Milch-Schaum-Getränke	59
<i>Heidelbeere Bananen Milchschaum</i>	60
<i>Avocado Banane Milchschaum</i>	60
<i>Bananen Honig Milchschaum</i>	61
<i>Himbeer Erdbeer Milchschaum</i>	61
<i>Ingwer Honig Karotte Milchschaum</i>	62
<i>Himbeer Erdbeer Milchschaum</i>	62
Cocktails (mit Alkohol)	63
<i>Blaubeere Himbeere Cocktail</i>	64
<i>Kirsch Zitrone Himbeer Minz Cocktail</i>	64
<i>Zwetschgen Vannille Zimt Cocktail</i>	65

<i>Erdbeeren Minze Zitrone Cocktail</i>	65
<i>Ananas Maracuja Erdbeere Sahne Cocktail</i>	66
<i>Maracuja Zitrone Aprikose Cocktail</i>	66
Schlusswort	67
Haftungsausschluss	68
Urheberrecht	68
Impressum	69
Quellen	69