



SLOW JUICER

EBOOK

Gesunde Rezepte für deinen Slow Juicer

LAJD Concept GmbH

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Gesunde Rezepte für deinen Slow Juicer
Copyright © 2021 LAJD Concept GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen:
amazon@lajd-concept.com
Auflage 2021

Vorwort

Herzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Hierbei handelt es sich nicht nur um ein normales Rezeptbuch, sondern Sie erfahren auch Unmengen an Wissenswertem über die ketogene Ernährung, ihre Vorzüge und darüber, wie Sie diese perfekt in Ihren Alltag integrieren. Ihnen werden wunderbare leichte und leckere Rezepte gezeigt, mit denen Sie in die ketogene Ernährung einsteigen und diese genussvoll gestalten können. Ganz gleich, ob zum Frühstück, Mittagessen oder Nachtisch: Hier finden Sie für jede Gelegenheit ein ansprechendes Gericht. Denn die ketogene Ernährung ist vielfältig und überraschend schmackhaft.

Dabei soll dieses Kochbuch keine Richtlinie sein, sondern als Anregung zum selbst Ausprobieren dienen. Lassen Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf. Versuchen Sie verschiedene Variationen der vorgeschlagenen Rezepte und finden Sie dadurch zu Ihren ganz eigenen Lieblingsrezepten.

Sie werden sicher sehr viel Freude daran finden.

Guten Appetit!



Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	1
Gemüsesäfte	4
<i>Klassischer Breuss Gemüsesaft</i>	5
<i>Grünkohl-Spinat-Saft</i>	6
<i>Fenchel-Saft</i>	7
<i>Zucchini-Saft</i>	8
<i>Möhrensaft</i>	9
<i>Chicoree-Koriander-Saft</i>	10
<i>Kürbissaft</i>	11
Obstsäfte	12
<i>Tropensaft</i>	13
<i>Erdbeersaft</i>	14
<i>Wassermelonen-Saft</i>	15
<i>Birnensaft</i>	16
Sorbets	20
<i>Erdbeer-Bananen-Sorbet</i>	21
<i>Beeren-Joghurt-Sorbet</i>	22
<i>Pfirsichsorbet</i>	23
<i>Johannisbeersorbet</i>	24
<i>Zitronensorbet</i>	25
Frozen Joghurt	26
<i>Himbeer-Frozen Joghurt Mit Nuss-Streusel</i>	27
<i>Frozen Joghurt Nach Griechischer Art</i>	28
<i>Bluebeery-Frozen Joghurt</i>	29
<i>Mango-Frozen Joghurt</i>	30

Extras	31
<i>Avocado-Smoothie</i>	32
<i>Erdnussbutter</i>	33

Einleitung

Vielen Dank, dass du dich dich für den Slow Juicer von Vandenberg entschieden hast. Mit dem Entsafter hast du einige Vorteile:

- Der Entsafter rettet alle nötigen Vitamine und presst den Saft aus, ohne die Zellwände zu beschädigen. Alle wichtigen Nährstoffe bleiben dir erhalten.
- All das Obst und Gemüse kann vollständig verwertet werden, da der Entsafter 98 Prozent des Saftes auspresst.
- Die Reinigung ist sehr einfach, da dir eine Reinigungsbürste zur Verfügung steht und das Sieb und das Innenleben aus Edelstahl besteht und spülmaschinenfest ist.
- Mit dem Slow Juicer kannst du dir leckere Säfte, Sorbets und Frozen Yoghurts herstellen!

Dieser ist ideal für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Besonders, wenn du zu den Menschen gehörst, die wenig Zeit haben und es kaum schaffen die täglichen fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Hast du zum Beispiel schon einmal etwas von der Therapie nach

Rudolf Breuß gehört? Er hat eine Saftfastenkur entwickelt. Mithilfe von Gemüsesäften, kannst du einigen Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs vorbeugen. Bei einer Saftkur erhält der Körper keine feste Nahrung und keine Genussmittel, wie Kaffee oder Alkohol. Als Ersatz zur Nahrung wird stattdessen 5 bis 7 mal am Tag ein Obst oder Gemüsesaft getrunken. Spezielle Fastensuppen, Wasser und ungesüßte Kräutertees sind auch erlaubt.

Da Obst von Natur aus viel Fruchtzucker enthält, sollten die Gemüsesäfte den Hauptanteil ausmachen. Falls du gesund bist, kannst du eine Saftkur alleine durchführen, ansonsten nur unter ärztlicher Aufsicht. Meist dauert eine Saftkur zwischen 3 und 21 Tage. Dies hängt von deinem Körpergewicht und deiner Gesundheit ab. Natürlich musst du nicht komplett eine Fastenkur durchziehen. Es reicht auch schon, wenn du eine Mahlzeit durch einen Saft ersetzt oder du diese zusätzlich zu den Mahlzeiten einnimmst. Für wen ist eine Fastenkur geeignet und welche Vorteile hat diese:

- Wirkt der Übersäuerung im Körper entgegen
- Verbessert Blutfettwerte
- Senkt den Blutdruck und Herz-Kreislaufferkrankungen
- Der Körper erhält viele wichtige Nährstoffe
- Das Bindegewebe wird straffer
- Das Hautbild verbessert sich
- Entlastung von Magen und Darm
- Gut für das Immunsystem
- Man wird leistungsfähiger
- Gewichtsverlust bei Übergewicht

Eine Fastenkur eignet sich also für alle die sich gesünder ernähren wollen und im Normal – oder Übergewicht sind. Für Menschen, die im



Untergewicht sind oder bestimmte Krankheiten haben, eignet sich die Fastenkur nicht. Dies muss immer mit dem Arzt abgesprochen werden.

Durchführung der Saftkur:

- Beginne erst mit der Saftkur, wenn du keinen emotionalen Stress hast, wie Überstunden, Prüfungsphase, familiäre Konflikte etc. und du vor allem genügend Zeit hast, um mit neuen Rezepten zu experimentieren. Nimm dir also genügend Zeit dafür und starte damit beispielsweise an einem freien Wochenende, wenn du keine anderen Verpflichtungen oder Termine hast.
- Bei einer Saftkur wird empfohlen einen leichten Sport, wie Yoga oder Spaziergänge auszuüben. Dies hält dich fit und lenkt dich ab.
- Starte nicht von 0 auf 100. Beginne vor der Fastenkur leichtere Kost zu essen, um deinen Magen ganz langsam daran zu gewöhnen. Nach Beendigung der Fastenkur sollte auch erst einmal nur leichtere Kost gegessen werden.

Der Slow Juicer unterstützt dich bei der Fastenkur und der gesunden Ernährung. Bist du eher eine Naschkatze? Dann bereite dir gesunde Sorbets und Frozen Yoghurts zu. Du findest hier 25 Rezepte zum Ausprobieren. Lasse dich von der Vielfalt und den leckeren Zutaten inspirieren.

Wir wünschen dir viel Freude mit deinem Slow Juicer und viel Erfolg bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung!



Gemüsesäfte



KLASSISCHER BREUSS GEMÜSESAFT

Zutaten für 2 Gläser:

300 g rote Bete, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Stangen Staudensellerie in Stücke geschnitten
1 Möhre, geschält und in Stücke geschnitten
1 Stück Rettich
1 Kartoffel, geschält und gekocht



Zubereitung:

1. Das Gemüse gründlich waschen.
2. Alles in den Einfüllschacht des Entsafters geben und auf 2 große Gläser verteilen.

Tipp: Breuss empfiehlt etwa 125 ml bis 500 ml Saft täglich zu trinken.

GRÜNKOHL-SPINAT-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

50 g Grünkohl

50 g Spinat

1 Bund Petersilie, grob gehackt

½ Salatgurke mit Schale in
Scheiben geschnitten

1 Stück Ingwer mit Schale

2 Esslöffel Zitronensaft



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen und nach und nach in den Einfüllschacht geben.
2. Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr austritt.
3. Saft sofort genießen oder für höchstens 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



FENCHEL-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 g Fenchel in grobe Würfel geschnitten
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 1 Orange, geschält
- ½ Zitrone mit Schale
- Cayennepfeffer



Zubereitung:

1. Fenchel, Zitrone und Orangen gründlich waschen.
2. Alle Zutaten für den Einfüllschacht zuschneiden.
3. Bis auf den Pfeffer, alles nach und nach in den Einfüllschacht geben und den Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
4. Den Fenchelsaft in eine saubere Glasflasche füllen, mit Cayennepfeffer würzen und gut durchschütteln.

ZUCCHINI-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 Zucchini in Scheiben geschnitten
- ½ Apfel mit Schale in Würfel geschnitten
- ¼ Zitrone mit Schale
- 2 Stängel Minze



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Nach und nach in den Einfüllschacht geben und den dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Sofort genießen oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



MÖHRENSAFT

Zutaten für 2 Gläser:

6 Möhren, grob geschnitten

½ Apfel mit Schale

in Stücke geschnitten

1 Stück Kurkuma mit Schale

¼ Zitrone mit Schale

2 Prisen Pfeffer

1 Teelöffel Honig (optional)



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Bis auf den Pfeffer und Honig, alle Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und den Stopfer zum dazugehörigen Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Möhrensaft in eine Flasche füllen, mit Pfeffer würzen und gut durchschütteln. Wer mag, kann noch Honig mit hinzufügen.
4. Sofort genießen oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

CHICOREE-KORIANDER-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Kopf Chicoree, geschnitten
- 1 Stengel Koriander, grob gehackt
- 1 Mandarine, geschält
- 1 Stück Ingwer



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Die Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und den Stopfer zum dazugehörigen Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Den Saft am besten sofort genießen.



KÜRBISSAFT

Zutaten für 2 Portionen:

- ¼ Kürbis, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- 2 kleine Stücke Ingwer
- 1 Selleriestange in Stücke geschnitten
- ½ Apfel in Stücke geschnitten
- ½ Zitrone



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Die Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und den Stopfer zum dazugehörigen Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Den Kürbissaft sofort genießen.



Obstsäfte



TROPENSAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- ½ Ananas, geschält
- 1 Birne mit Schale, grob zerkleinert
- 1 Orange, geschält
- 1 Limette mit Schale
- 1 Stück Ingwer mit Schale



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Das Obst nach und nach in den Einfüllschacht geben und den dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Sofort genießen oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

ERDBEERSAFT

Zutaten für 2 Gläser:

Zutaten für 2 Gläser:

400 g Erdbeeren

2 Orangen, geschält

1 Stück Ingwer mit Schale

2 Stängel Minze



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Sofort genießen oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



WASSERMELONEN-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

500 g Wassermelone, geschält
und in Würfel geschnitten

200 g Erdbeeren

2 Stängel Minze



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Diese nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Sofort genießen oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

BIRNENSAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 4 Birnen ungeschält und in Würfel geschnitten
- 8 Sternanis
- ½ Teelöffel Zimt



Zubereitung:

1. Birnen und Sternanis gründlich waschen.
2. Das Obst nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Birnensaft in eine saubere Flasche füllen, Zimt dazugeben und kräftig schütteln.

Tipp: Der Birnensaft kann auch für ein Salatdressing oder als Topping für eine Sauce verwendet werden.



GRANATAPFEL-MANGOLD-SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Granatapfel
- 4 Mangoldblätter
- 1 Zitrone, geviertelt
- 5 Möhren, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Vanilleschote



Zubereitung:

1. Die Kerne vom Granatapfel herauslöffeln, das Vanillemark herauskratzen und alle Zutaten gründlich waschen.
2. Die Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Am besten sofort genießen.

INGWER – ORANGEN – SHOT

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Ingwer in kleine Stücke geschnitten
- 1 Orange, halbiert
- 1 Zitrone, halbiert
- 1 Esslöffel Honig



Zubereitung:

1. Die Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerkzeug drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
2. Den Ingwer-Shot sofort genießen.



BEEREN- SAFT

Zutaten für 2 Gläser:

- 150 g Erdbeeren
- 150 g Himbeeren
- 150 g Brombeeren
- 1 Bio – Limette, halbiert
- 1 kleine Scheibe Kurkuma



Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen.
2. Die Zutaten nach und nach in den Einfüllschacht geben und mit dem dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Den Beerensaft sofort genießen.



Sorbets



ERDBEER-BANANEN-SORBET

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g gefrorene Erdbeeren
- 3 gefrorene Bananen
- 2 Stängel Minze, grob gehackt



Zubereitung:

1. Die Erdbeeren und Bananen vor dem Einfrieren in grobe Stücke schneiden.
2. Den Sorbeteinsatz in deinem Slow Juicer einsetzen.
3. Das Gerät einschalten und das Obst nach und nach in den Slow Juicer geben.
4. Das Sorbet in 6 Schälchen verteilen und mit Minze garnieren.

BEEREN-JOGHURT-SORBET

Zutaten für 6 Portionen:

- 300 g gefrorene Beeren
- 2 reife Bananen
- 250 g griechischer Joghurt
(alternativ auch Sojajoghurt)



Zubereitung:

1. Bananen in grobe Stücke schneiden und ins Gefrierfach legen.
2. Joghurt mit gefrorenen Beeren und Bananen gut vermengen
3. Den Sorbet – Einsatz in deinen Slow Juicer einsetzen.
4. Die Masse in den Entsafter geben.



PFIRSICHSORBET

Zutaten für 6 Portionen:

- 8 Pfirsiche, entkernt und halbiert
- 2 Bananen in grobe Stücke geschnitten
- 200 g Mandeln
- 200 ml Wasser
- 4 Esslöffel Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Mandeln über Nacht im Wasser einweichen lassen. Diese am nächsten Tag in den Slow Juicer geben und einen Mandeldrink machen.
2. Die Pfirsiche mit Agavendicksaft und 100 ml Mandeldrink pürieren. Die Masse in Eiswürfelform füllen und für etwa 4 Stunden ins Gefrierfach geben.
3. Den Aufsatz für Gefrorenes in deinen Slow Juicer einlegen und die gefrorenen Pfirsich-Eiswürfel hineingeben.
4. Das Sorbet in eine Schüssel geben und servieren.

JOHANNISBEERSORBET

Zutaten für 6 Portionen:

200 g schwarze Johannisbeeren

1 Vanilleschote

3 Esslöffel Agavendicksaft

2 Stängel Minze



Zubereitung:

1. Johannisbeeren mit dem Vanillemark aus der Schote und dem Agavendicksaft in einer Schüssel vermengen.
2. Die Masse in eine Gefrierdose geben und diese für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.
3. Den Aufsatz für Gefrorenes in deinen Slow Juicer einlegen und die gefrorenen Johannisbeeren nach und nach hineingeben.
4. Das Sorbet in eine Schüssel geben, mit Minze garnieren und servieren.



ZITRONENSORBET

Zutaten für 6 Portionen:

5 ausgepresste Zitronen

250 g Zucker

200 ml Wasser

2 Stängel frische Minze



Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Minze, in einer Schüssel vermengen.
2. Die Masse in Eiswürfelformen füllen und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach geben.
3. Den Aufsatz für gefrorenes in den Slow Juicer einlegen und die Eiswürfel nach und nach hineingeben.
4. Sorbet auf 6 Schalen verteilen und mit Minze garnieren.



Frozen Joghurt



HIMBEER-FROZEN JOGHURT MIT NUSS-STREUSEL

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Tiefkühl-Himbeeren
6 Esslöffel Joghurt
2 Stängel Minze, gefroren und
grob gehackt

Für die Nuss-Streusel

Je 2 Esslöffel Walnusskerne und
Haselnusskerne, grob gehackt
100 g Mehl
3 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Butter



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.
2. Butter, Mehl, Zucker und Nüsse zu Streuseln zerkneten.
3. Die Streusel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen etwa 20 min backen.
4. Die gefrorenen Himbeeren mit der gefrorenen Minze und dem Joghurt in einer Schüssel gut vermengen und diese im Slow Juicer mit dem Aufsatz für gefrorene Zutaten verarbeiten.
5. Den Frozen Joghurt in 2 Schalen verteilen und mit Nuss-Streuseln garnieren.

FROZEN JOGHURT NACH GRIECHISCHER ART

Zutaten für 2 Portionen:

500 g griechischer Joghurt

2 Esslöffel Honig

1 Päckchen Vanillezucker



Zubereitung:

1. Joghurt, Honig und Vanillezucker in einer Schüssel gut verrühren und die Masse in einer Gefrierdose für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.
2. Die Masse im Slow Juicer mit dem Aufsatz für gefrorenes verarbeiten.
3. Wer mag kann den Frozen Joghurt noch mit Toppings seiner Wahl garnieren.



BLUEBEERY-FROZEN JOGHURT

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Naturjoghurt

250 g Blaubeeren

50 g Puderzucker

½ Bio Limette

(Saft + 1 Teelöffel Abrieb)



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, in eine Gefrierdose füllen und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. 2 Esslöffel Blaubeeren beiseite legen.
2. Die Masse im Slow Juicer mit dem Aufsatz für Gefrorenes zubereiten.
3. Den Frozen Joghurt in zwei Schalen verteilen und mit frischen Blaubeeren garnieren.

MANGO-FROZEN JOGHURT

Zutaten für 2 Gläser:

- 500 g Naturjoghurt
- 1 Mango, geschält und in Würfel geschnitten
- 50 g Puderzucker
- ½ Bio-Zitrone
(Saft + 1 Teelöffel Abrieb)
- 1 Karadamomkapsel
- 1 Stängel Minze, grob gehackt



Zubereitung:

1. Alle Zutaten (bis auf die Minze) in einer Schüssel verrühren, die Masse in eine Gefrierdose geben und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.
2. Die Masse im Slow Juicer mit dem Aufsatz für Gefrorenes zubereiten.
3. Den Frozen Joghurt auf 2 Schalen verteilen und mit Minze garnieren.





Extras

AVOCADO-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Avocado, geschält und Fruchtfleisch auslöffeln
- ½ Salatgurke, geschält und in Scheiben geschnitten
- 5 Esslöffel Dill, grob gehackt
- 5 Esslöffel Petersilie, grob gehackt
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 400 ml Wasser
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Gemüse und Kräuter in den Einfüllschacht des Entsafters geben.
2. Den dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis kein Saft mehr herauskommt.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.



ERDNUSSBUTTER

Zutaten für eine kleine

Schale:

- 100 g Erdnüsse
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Auffangbehälter dort hinstellen, wo normalerweise der Tresterbehälter ist.
2. Die Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Die Masse nach und nach in den Einfüllschacht geben und den dazugehörigen Stopfer zum Presswerk drücken, bis keine Erdnussmasse mehr herauskommt.
4. Während des ersten Durchlaufs entsteht eine grobe Erdnusspaste. Diese erneut in den Einfüllschacht geben. Mache insgesamt drei Durchläufe.
5. Die Erdnussbutter in eine Schale geben und in etwa 3–4 Tage verbrauchen.

© Lucas Mölls 2021

1. Auflage

Kontakt: LAJD Concept GmbH

Greifweg 154

40549 Düsseldorf

