Karotten-Apfel-Saft

Wenn Kinder nicht so gerne Obst und Gemüse essen, kann man sie mit dem Rezept für leckeren Karotten-Apfel-Saft bestimmt überzeugen.

Verfasser: kochrezepte.at

Gesamtzeit: 0 min

Zutaten

4 Stk.	Karotten
2 Stk.	Äpfel
1 TL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die Zubereitung vom **Karotten-Apfel-Saft** braucht man einen Entsafter oder eine Saftpresse. Schalen und Kerngehäuse werden mit entsaftet. Aus diesem Grund am besten die Zutaten im Bioladen kaufen.

2. Zuerst die Karotten gründlich waschen und putzen. Die Äpfel ebenfalls waschen und in Viertel schneiden. Zunächst die Karotten entsaften lassen, dann die Apfelstücke. Den aufgefangenen Saft mit Olivenöl verfeinern. In hohen Gläsern servieren.

Tipp

Der Karotten-Apfel-Saft ist eine richtige Vitaminbombe. Die Gläser kann man mit kleinen Apfelspalten

verzieren, dann sieht es noch appetitlicher aus.