

# Obst- und Gemüsesäfte Rezepte



frutty 

## Apfelsaft

Äpfel enthalten verschiedene Vitamine, Minerale, Ellagsäuren und viele andere Nährstoffe, die den Körper entgiften und Krebs vorbeugen können. Pektin im Äpfeln erhöht die Milchsäureproduktion, wodurch die Darmtätigkeit unterstützt und Darmträgheit oder Durchfall vorgebeugt wird. Äpfel können mit Schale und Kerne entsaftet werden.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Äpfel gründlich mit Wasser.            |
| 2.          | Schneiden Sie die Äpfel in passende Stücke.            |
| 3.          | Die Apfelstücke langsam in die Saftpresse hineingeben. |



## Orangensaft

Vitamin C, Flavonoid, Beta-Karotin stärken das Immunsystem und beugen dem Alterungsprozess und Krebswachstum vor. Orangen enthalten Pektin, Kalium und Zitronensäure, die ein reinere Haut fördern und gegen Verstopfung und Ermüdung helfen.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Entfernen Sie die Schale und schneiden Sie die Orangen in passende Stücke. |
| 2.          | Die Orangenstücke in die Einfüllöffnung vom Entsafter hineingeben.         |



## Traubensaft

Eine Traube enthält 0,5 % Ballaststoffe, Kaliumchlorid, Eisen und Phosphor. Diese Stoffe sorgen für einen ausgeglichenen Blutsäurewert im Körper und sind gut für Knochen und Nerven. Wissenschaftlern zufolge hilft Traubensaft der Stärkung der Leber und fördert die Absonderung von Gallensaft.

**Empfehlung:** Geben Sie Wassermelone dazu, da gepresste Trauben und Wassermelone sehr gut vom Körper aufgenommen werden und harntreibend wirken.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Trauben waschen.                               |
| 2.          | Trauben langsam in die soft press hineingeben. |



## Birnensaft

Birnen enthalten Vitamine, Minerale und Ballaststoffe, die die Verdauung und Entgiftung unterstützen. Trinken Sie Birnensaft mit Honig, um Schleim zu lösen und Husten zu lindern.

Birnen können mit Schale und Kernen entsaftet werden.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Birnen gründlich mit Wasser. |
| 2.          | Schneiden Sie die Birnen in passende Stücke. |
| 3.          | Geben Sie die Birnenstücke in den Entsafter. |



## Kiwisaft

Der hohe Anteil an Vitamin C in Kiwis beugt Erkältung und Ermüdung vor. Kiwis haben auch einen hohen Anteil an Pektin, der gegen Verstopfung hilft. Außerdem bauen sie Proteine ab und ihr hoher Kaliumgehalt kann Krebserkrankungen vorbeugen. Kiwis können mit oder ohne Schale entsaftet werden.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Kiwis gründlich mit Wasser. |
| 2.          | Schneiden Sie die Kiwis in passende Stücke. |
| 3.          | Geben Sie die Kiwis in die Einfüllöffnung.  |



## Ananassaft

Ananas enthält reichlich Vitamin C, Vitamin B, Minerale und Bromelin. Bromelin hilft gegen Arthritis, Behandlung von Entzündungen und Muskelkater. Ananas enthält wenig Kalorien und ist daher für Diäten gut geeignet.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Entfernen Sie den Strunk und die Schale.          |
| 2.          | Schneiden Sie die Ananas in passende Stücke.      |
| 3.          | Geben Sie die Ananasstücke in die Einfüllöffnung. |



## Bananensaft

Bananen enthalten Carotin und Pektin, welche die Magentätigkeit unterstützen und bei Darmträgheit helfen. Trinken sie jeden Morgen vor dem Essen bis zu zwei Gläser Bananensaft, um starke Verstopfungen zu behandeln. **Empfehlung:** Geben Sie Milch oder Joghurt hinzu, um den Geschmack abzurunden.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Schälen Sie die Banane.   |
| 2.          | Schneiden Sie die Banane in passende Stücke.                          |
| 3.          | Geben Sie die Bananenstücke in die Einfüllöffnung.                    |
| 4.          | Saft und Trester können nach Belieben wieder zusammengemischt werden. |



## Erdbeersaft

Erdbeeren haben den höchsten Vitamin C-Anteil aller Obstsorten. 100 g Erdbeeren liefern 80 mg Vitamin C. Laut wissenschaftlichen Studien können sechs bis acht Erdbeeren den täglichen Bedarf an Vitamin C abdecken. Erdbeeren tragen zur Vorbeugung von Hautschäden und Verstopfung bei. Pektin stabilisiert die Darmflora und senkt den Cholesterinspiegel.

**Empfehlung:** Geben Sie Milch oder Joghurt hinzu, um den Geschmack abzurunden.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Erdbeeren gründlich mit Wasser. |
| 2.          | Entfernen Sie die Stängel der Früchte.          |
| 3.          | Geben Sie die Erdbeeren in die Einfüllöffnung.  |



## Mangosaft

Mangos enthalten Vitamin A, C und D, wodurch das Hautbild verbessert werden kann. Mangos haben außerdem einen ähnlich hohen Anteil an Carotin wie Gemüse, weshalb Mango als besonders stärkend für das Immunsystem gilt.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Entfernen Sie die Schale und den Kern.                                 |
| 2.          | Schneiden Sie die Mango in passende Stücke.                            |
| 3.          | Geben Sie die Mangostücke in die Einfüllöffnung des Entsafters hinein. |
| 4.          | Saft und Trester können nach Belieben wieder zusammengemischt werden.  |



## Honigmelonensaft

Melonen helfen beim Abbau des Salzes im Körper, das hohen Blutdruck verursacht. Melonen enthalten viel Vitamin C und Carotin, welches hilft Krebserkrankungen und Alterungserscheinungen vorzubeugen. Außerdem verbessern Melonen die Nierentätigkeit.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Entfernen Sie die Schale und Kerne.                                      |
| 2.          | Schneiden Sie die Melone in passende Stücke.                             |
| 3.          | Geben Sie die Melonenstücke in die Einfüllöffnung des Entsafters hinein. |



## Zitronensaft

Die Zitronensäure enthält einen hohen Kaliumanteil, das Osteoporose vorbeugt. Der hohe Vitamin C-Anteil ist gut gegen Müdigkeit und Erkältung. **Empfehlung:** Zitronensäfte haben einen hohen Säuregehalt. Daher ist es empfehlenswert diesen Saft nach dem Essen zu trinken.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Entfernen Sie die Schale.   |
| 2.          | Schneiden Sie die Zitronen in passende Stücke.                            |
| 3.          | Geben Sie die Zitronenstücke in die Einfüllöffnung des Entsafters hinein. |
| 4.          | Fügen Sie Wasser hinzu, um den sauren Geschmack abzuschwächen.            |



## Schwarzbeerensaft

Schwarzbeeren enthalten Anthocyanen, welches der Alterung der Augen, Diabetes und Katarakte vorbeugt. Sie verhindern auch Krebs- und Demenzerkrankungen und Herzinfarkte.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Schwarzbeeren gründlich.                                 |
| 2.          | Entfernen Sie die Stängel der Früchte.                                   |
| 3.          | Geben Sie die Schwarzbeeren in die Einfüllöffnung des Entsafters hinein. |



## Pfirsichsaft

Pfirsiche sind Früchte mit einem hohen Nährwert, die Zucker, Calcium, Phosphor, Eisen und Vitamin B und C enthalten. Sie haben einen hohen Eisengehalt, daher kann der Verzehr von Pfirsichen helfen, Blutarmut zu verhindern. **Empfehlung:** Geben Sie einen Apfel hinzu, für einen gehaltvolleren Geschmack.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen und Schälen Sie die Pfirsiche.                                     |
| 2.          | Schneiden Sie die Pfirsiche in Stücke.                                     |
| 3.          | Geben Sie die Pfirsichstücke langsam in die Einfüllöffnung der soft press. |



## Granatapfelsaft

Die Kerne der Granatäpfel enthalten Östrogene, die hilfreich für Frauen in der Menopause sind. Das Fruchtfleisch hat einen hohen Glukose- und Vitaminanteil.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Teilen Sie den Granatapfel und holen die Kerne heraus.    |
| 2.          | Geben Sie die Kerne in die Einfüllöffnung der Saftpresse. |



## Weizengrassaft

Weizen gras enthält unverdauliche Ballaststoffe, die aber nach dem Pressen in reichhaltige, lösliche Ballaststoffe umgewandelt werden. Außerdem enthält es Chlorophyll, Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Enzyme. Weizen grassaft kann unterstützend bei der Bildung von Hämoglobin, dem sogenannten „grünen Blut“ wirken. **Empfehlung:** Geben Sie für einen besseren Geschmack eine Banane dazu.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Frisches Weizen gras waschen und kleinschneiden. |
| 2.          | Weizen gras langsam in den Entsafter geben.      |



# Gemüsesäfte

## Karottensaft

Der Karottensaft ist reich an Beta-Karotin, das die Sehkraft verbessert und der Hautalterung vorbeugt. Der Karottensaft ist sehr gut als Diätkost geeignet, da der Saft reich an Ballaststoffen ist. Bereits mit dem Verzehr von zwei Karotten ist der vierfache Tagesbedarf an Vitamin A gedeckt. Der tägliche Genuss von einem Glas Karottensaft fördert die Verdauung und reduziert das Krebsrisiko.



| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Karotten gründlich mit Wasser.   |
| 2.          | Schneiden Sie die Karotte in kleine Stücke.  |
| 3.          | Geben Sie die Karottenstücke in den Entsafter.   |
| 4.          | Falls das Gerät durch zu viel Pressgut überlastet sein sollte, schalten Sie kurz den Rückwärtsgang ein |

## Tomatensaft

Der rote Farbstoff Lycopin, ein Carotinoid, ist bekannt für seine antioxidative Wirkung, stärkt die Abwehrkräfte und kann Risiken bestimmter Krebserkrankungen vorbeugen. Tomatensaft ist reich an Vitaminen A und C und kann helfen Schlaganfälle und Herzkrankheiten vorzubeugen. Die Fruchtsäure der Tomate hilft gegen Müdigkeit und Übelkeit. Tomaten sind kalorienarm und stark sättigend und somit ideal für Diäten geeignet. **Empfehlung:** Verfeinern Sie den Tomatensaft mit einer Prise Salz und Pfeffer und geben Sie Zitronensaft und bei Bedarf einen Schuss Tabasco hinzu.



| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Tomaten gründlich mit Wasser.                     |
| 2.          | Entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie die Tomaten in Stücke. |
| 3.          | Geben Sie die Tomatenstücke in die soft press.                    |

## Gurkensaft

Gurken bestehen zum größten Teil aus Wasser, welches die Urinausscheidung erhöht. Der hohe Kaliumgehalt ist gut für die Regulierung des Blutdruckes. Er ist ebenso hilfreich gegen Hautirritationen und Zahnbeschwerden. Der Silizium- und Schwefelgehalt regt das Haarwachstum an und hilft gegen brüchige Nägel.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Gurken gründlich mit Wasser.  |
| 2.          | Schneiden Sie die Gurken in Stücke.           |
| 3.          | Geben Sie die Gurkenstücke in die soft press. |



## Paprikasaft

Paprika ist reichhaltig an Vitaminen, Kalzium, Eisen und weist sehr geringe Kalorien auf. Aufgrund dessen ist Paprikasaft für Diät geeignet. Paprika fördert auch das Wachstum von Kindern und hat eine cholesterinsenkende Wirkung. Die vitaminhaltige Paprika eignet sich auch Stressreduktion und Hautpflege.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Paprika gründlich mit Wasser.  |
| 2.          | Schneiden Sie die Paprika in Stücke.           |
| 3.          | Geben Sie die Paprikastücke in die Saftpresse. |



## Selleriesaft

Sellerie enthält eine große Menge an Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Magnesium und Kalium. Die reichhaltigen Ballaststoffe sind hilfreich, um die Darmträgheit zu behandeln und den Cholesterinspiegel zu senken. Er fördert die Entwässerung und wirkt kreislauf- und stoffwechsellanregend. **Empfehlung:** Geben Sie ein Stück Orange dazu um den Geschmack und Geruch der Sellerie abzuschwächen.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Sellerie gründlich mit Wasser.       |
| 2.          | Tauchen Sie den Sellerie 5-10 Min. in kaltes Wasser. |
| 3.          | Schneiden Sie die Sellerie in geeignete Stücke.      |
| 4.          | Geben Sie die Stücke in die soft press.              |



## Spinatsaft

Spinat hat einen hohen Anteil an Natron, Eisen, Mangan und Kalk. Spinat fördert die Verdauung und hat eine blutreinigende Wirkung.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie den Spinat gründlich mit Wasser.       |
| 2.          | Tauchen Sie den Spinat 5-10 Min. in kaltes Wasser. |
| 3.          | Geben Sie den Spinat in die Saftpresse.            |



## Petersiliensaft

Die Petersilie ist eine gute Quelle an Carotin, Vitamin B und Kalzium. Durch die antioxidante Wirkung wird der Cholesterinspiegel gesenkt und Arterienverkalkungen vorgebeugt. Petersilie verbessert den Blutkreislauf, stärkt den Magen und entgiftet den Körper. Petersilie enthält viermal so viel Eisen wie Spinat. **Empfehlung:** Petersiliensaft hat einen intensiven Geschmack. Mischen Sie ihn mit anderen Obstsaften oder Wasser.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie die Petersilie gründlich mit Wasser.       |
| 2.          | Tauchen Sie die Petersilie 5-10 Min. in kaltes Wasser. |
| 3.          | Geben Sie die Petersilie in die Saftpresse.            |



## Rettichsaft

Rettich ist reichhaltig an Vitamin A, B, C und Diastase, die das Verdauungssystem und den Magen unterstützt. Rettichsaft hilft Husten zu mildern und Erkältung vorzubeugen. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmreinigung und helfen kolorektalen Krebs vorzubeugen. Rettichsaft baut Nikotin ab und ist daher Rauchern zu empfehlen.

| Zubereitung |  |
|-------------|--|
| 1.          | Waschen Sie den Rettich gründlich mit Wasser.  |
| 2.          | Schneiden Sie den Rettich in geeignete Stücke. |
| 3.          | Geben Sie den Rettich in die Einfüllöffnung.   |



## Grünkohlсаft

Grünkohl enthält Vitamin A, B, C, P, Kalzium, Eisen und viele andere Minerale. Vitamin A fördert das Wachstum von Kindern. Vitamin B hilft gegen Ermüdung und regt den Appetit an. Vitamin C fördert die Haut. Grünkohl unterstützt auch das Immunsystem. **Empfehlung:** Runden Sie den Grünkohlсаft mit Äpfeln und Birnen ab.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie den Grünkohl gründlich mit Wasser.  |
| 2.          | Schneiden Sie den Grünkohl in geeignete Stücke. |
| 3.          | Geben Sie den Grünkohl in die Einfüllöffnung.   |



## Aloesaft

Aloen sind hilfreich die Homeostase zu fördern. Sie stärken den Magen und können Geschwüre reduzieren. Aloe hilft den Darm von Bakterien zu reinigen. Saft und Trester können nach Belieben wieder zusammengemischt werden.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Aloe gründlich mit Wasser.                              |
| 2.          | Schneiden Sie die Aloe in geeignete Stücke.                             |
| 3.          | Geben Sie die Aloestücke in die Einfüllöffnung.                         |
| 4.          | Geben Sie während dem Entsaften Milch, Joghurt, Saft oder Wasser hinzu. |



## Zwiebelsaft

Zwiebeln beinhalten Salicin, welches den Metabolismus fördert und den Cholesterinspiegel senkt. Dadurch kann Apoplexie, Herzinfarkte und Arterienverkalkungen vorgebeugt werden. Zwiebelsäfte sind großartig gegen Müdigkeit. **Empfehlung:** Da Zwiebeln einen starken Eigengeschmack haben, geben Sie Milch oder Joghurt hinzu.

| Zubereitung |   |
|-------------|---|
| 1.          | Waschen Sie die Zwiebel gründlich mit Wasser.   |
| 2.          | Entfernen Sie die Schale der Zwiebel und schneiden Sie die Zwiebel in geeignete Stücke. |
| 3.          | Geben Sie die Zwiebelstücke in die Einfüllöffnung.                                      |



# Noch besser schmecken die Säfte, wenn sie gemischt werden!

Grundsätzlich können jegliche Obst- und Gemüsesorten entsaftet und kombiniert werden. Es ist immer die Frage des eigenen Geschmacks, welche Kombination Sie wählen.

## Obst und Fruchtsäfte:

Verschiedene

Kombinationsmöglichkeiten:

- Karotte, Apfel, Zitrone
- Karotte, Apfel, Zitrone, Banane
- Apfel, Zitrone, Mango, Ananas
- Apfel, Zitrone, Erdbeeren, Banane
- Karotte, Apfel, Zitrone, Erdbeeren, Banane
- Apfel, Orange, Zitrone, Erdbeeren
- Apfel, Birne, Zitrone, Karotte, Banane
- Grapefruit, Zitrone, Orange
- Karotte, Kokosnuss
- Karotte, Orange
- Karotte, Granatapfel
- Karotte, Rote Bete, Granatapfel

## Gemüsesäfte:

Verschiedene

Kombinationsmöglichkeiten:

- Karotten, Sellerie, Petersilie, Spinat
- Karotten, Rote Bete
- Karotten, Äpfel, Rote Bete
- Karotten, Rote Bete, Sellerie
- Karotten, Rote Bete, Kokosnuss
- Karotten, Rote Bete, Gurken
- Karotten, Sellerie, Rettich
- Karotten, Gurken
- Karotten, Löwenzahn, Spinat
- Sellerie, Spinat, Petersilie
- Sellerie, Löwenzahn, Spinat
- Sellerie, Gurken, Steckrüben
- Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Brunnenkresse

## Rezepte:

**Carotindrink:** 200 ml Möhrensaft, 200 ml Orangensaft, 200 ml Aprikosennektar, 200 g Naturjoghurt, 1 TL Fruchtzucker, evtl. Wasser zum Verdünnen.

**Dreifruchtsaft:** 2 Kiwi, 1 Apfel, 2 Bananen, evtl. Wasser zum Verdünnen.

**Apfel-Karotten-Saft:** 2 EL Zitronensaft, 150 ml Orangensaft, 1 TL Sanddornmark mit Honig, 150 ml Karottensaft, 2 kleine säuerliche Äpfel

**Mango-Melonen-Saft:** 1 Mango, 1/2 Melone (z.B. Galia od. Netzmelone)

**Ingwer-Ananas-Saft:** 300 g Ingwer (frisch), 250 g Zucker, 500 ml Ananassaft, 1 Zitrone, 1 Prise Muskat. Den Ingwer schälen und fein raspeln, mit 1/2 Liter Wasser übergießen und 1 Stunde abgedeckt stehen lassen. Das Wasser durch ein Sieb in eine große Schüssel gießen. Einen weiteren halben Liter Wasser durch das Sieb mit dem Ingwer gießen. Zucker, den Saft der Zitrone, den Ananassaft und die geriebene Muskatnuss dazugeben und gut umrühren. Saft in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich bis zu einer Woche.

**Grüner Saft:** 2 Limetten, 1 Gurke, 4 süßliche Äpfel, nach Bedarf Eis.

**Frühstückssaft:** 1/2 Ananas, 375 ml Orangensaft, 1 große Birne, 1 Banane, 40 g Papaya.

**Ananas-Erdbeer-Saft:** 500 g Erdbeeren, 1 süße Ananas, 1 grüner Apfel.

**AKG-Saft:** 2 Äpfel, 2 Karotten, 1 Salatgurke - besonders gut zum Entschlacken.

**Schönheitssaft:** 100 ml Aprikosensaft, 100 ml Pfirsichsaft, 150 ml Mangosaft, 100 ml fettarme Milch.

**Traubenkick:** 250 ml Traubensaft, 100 ml Orangensaft, 1 Banane.

**Fitmacher:** 250 ml Orangensaft, 150 ml Apfelsaft, 1 Kiwi.

**KiBa-Saft:** 250 ml Kirschsafte, 250 ml Bananensaft.

**Autofahrersaft:** 250 ml Orangensaft, 100 ml Kirschsafte, 250 ml Bananensaft, 100 ml Pfirsichsaft, 100 ml Sahne, evtl. Zucker/Honig nach Geschmack.

**Anti-Kater-Saft:** 100 ml Tomatensaft (oder anderes Gemüse), 100 ml Karottensaft, 2 EL Artischockensaft, weißer Pfeffer, 1 Prise Sellarisalz, Petersilie.

**Fitmacher II:** 100 ml Cranberrysaft, 100 ml Orangensaft, 2 EL Sanddornsafte, 50 ml Wasser.

**Trink-Fit-Drink:** 100 ml Orangensaft, 100 ml Karottensaft, 2 EL Artischockensaft, Schnittlauch nach Geschmack.

**Grundrezept Lassi:** 2 Teile Wasser, 1 Teil Natur-Joghurt, Zitronensaft nach Geschmack.

**Erdbeershake:** 500 g Erdbeeren, 250 g Joghurt, 1/4 l Milch, Minze zum Garnieren.

**Ingwer-Bananen-Lassi:** 10 g Ingwer frisch, 250 g Bananen, 300 g Joghurt (3,5%) 2 TL Honig, 500 ml Wasser.

**Ayran:** 500 g Joghurt, 200 g saure Sahne, 500 ml Wasser, Salz, Zitronensaft.

**Rosa-Shake:** 400 g Himbeeren, 800 ml fettarme Milch, 200 g Joghurt, EL Vanillezucker.

**Gurken-Lassi:** 1 Gurke, 200 ml Gemüsebrühe (kalt), 250 g Joghurt, Kreuzkümmel-gemahlen, 1 EL gehackte Minze, Salz, Pfeffer, evtl. Chilipulver.

**Banane-Blaubeer-Zauber:** 200 g Heidelbeeren, 1 Banane, 225 g 1,5% Joghurt, 2 TL Vanillezucker, 1 TL Honig, 100 ml Wasser.

**Joghurt-Minze-Drink:** 1 Bund Minze, 450 g Joghurt, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Zucker oder Honig, 1-2 Limette(n), 500 ml Wasser.

**Frühstücksdrink:** 2 Orangen, 1 Banane, 1 Becher Joghurt, 1 EL Honig.

**Litschi-Lassi:** 500 g Joghurt, 200 ml Wasser, 1 TL Zucker/Honig, 150 ml Litschisaft.

**Erdbeer-Bananen-Lassi:** 400 g Joghurt, 200 g Erdbeeren, 1/2 Banane, 2 EL Zitronensaft.

**Nuss-Milch:** Man kann mit der frutty soft press aus verschiedenen Nussorten Nussmilch zubereiten. Hierfür nimmt man je nach gewünschter Menge Nüsse (für eine Tasse Milch ca. 1/2 Tasse Nüsse), spült sie gut durch und lässt sie über Nacht im Wasser aufquellen. Am nächsten Tag werden die Nüsse erneut mit klarem Wasser durchgespült und mit doppelter Menge Wasser in den Entsafter löffelweise reingeschüttet. Die Flüssigkeit, die rauskommt, ist die Milch und sollte so schnell wie möglich verbraucht werden. Der Trester kann zur Herstellung von Energiekugeln oder Pralinen verwendet werden. Mandeln sollten vorher geschält werden.

