

GRÜNER SIRTFOODSAFT

- 1 gr. Hand voll Rucola (30g)
- 2 gr. Hand voll Grünkohl (75g)
- 1 kl. Hand voll glatte Petersilie
- 1 kl. Hand voll Liebstöckelblätter (optional)
- 2–3 Stängel Staudensellerie mit Blättern
- 1/2 grüner Apfel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 gestr. TL Matcha



Zubereitung:

Das Blattgemüse waschen, vermischen und anschließend entsaften.

Nun den Sellerie und den Apfel entsaften. Auch die Zitrone kann geschält in den Entsafter, oftmals lohnt es sich, sie von Hand zu pressen und man erhält sogar mehr Saft.

Den Teelöffel Matcha erst am Ende hinzufügen. Dafür ein wenig Saft in ein separates Glas abfüllen und das Matcha-Pulver mit einer Gabel oder einem Schneebesen unterrühren.

Hat sich der Matcha vollständig aufgelöst, die Mischung wieder zum restlichen Saft hinzugeben, einmal umrühren und fertig ist dein grüner Sirtfoodsft.

