

Mittwochssaft (900ml) von Lea Beutter

Mengen für 10 Personen

| | |
|-------------------------|--------------|
| 800 g Randen | Roh |
| 400 g Gurken | |
| 2.0 g Äpfel | Stück |
| 250 g Beeren (gefroren) | Heidelbeeren |
| 10 g Ingwer | |

alles entsaften oder prärieren