

# Entsaften von Gemüse

Entsaftungsgut:	Dampfzeit in Minuten	Vorbereitung
Gurken	45	schälen und in Stücke
Möhren	60	Schaben + Raspeln
Rettich	60	Schaben + Raspeln
Rote Rüben	60	nicht schälen + raspeln
Spargel	60	Schälen, Stücke, Ras- peln
Sellerie	60	Schälen + Stücke
Spinat nur ungedüngt	45	waschen zup- fen
Tomaten	45	
Zwiebeln	60	mit Schale zerkleinern