



- **Leinsamen:** Liefern hochwertige Proteine und viele essenzielle Fettsäuren, darunter Omega-3, Omega-6 und Omega-9.
- **Maca-Wurzel:** Enthält mehr als 55 Phytochemikalien, die unter anderem stimmungsaufhellend wirken, die Leistungsfähigkeit steigern und den Blutkreislauf stärken, außerdem viele Aminosäuren und B-Vitamine, darunter auch B₁₂.
- **Mesquite:** Schmeckt karamellig und enthält eine Reihe von Aminosäuren; stärkt den Kreislauf und die Muskeln.
- **Spirulina:** Enthält 60 Prozent Protein und Phytonährstoffe wie Betacarotine, Chlorophyll, essenzielle Fettsäuren, Vitamin B₁₂ sowie Eisen.

Sämtliches Obst und Gemüse sowie alle frischen Kräuter werden vor dem Mixen gewaschen und je nach Art geputzt, geschält und entkernt. Bio-Äpfel entsaften wir aber mitsamt der Schale, denn sie enthält wichtige Nährstoffe.

— ERDBEER-KIWI-SAFT —

Dieser Saft ist voller Vitamin C und sehr gut für Kinder. Er ist gehaltvoller als die meisten Vitaminpräparate und leicht verdaulich. Kiwis enthalten 500-mal mehr Vitamin C als Orangen!

8 frische Erdbeeren
4 Kiwis
1 Apfel
Eiswürfel

Den Apfel vierteln. Alles Obst entsaften. Um den Drink attraktiv zu präsentieren, können Sie den Saft mit 2 Eiswürfeln in einen Shaker füllen, ordentlich schütteln und in einem Martini-Glas servieren.

— REINIGENDER COCKTAIL —

Frucht- und Gemüsesäfte wirken auf den Körper sehr reinigend. Saffasten ist sehr geeignet, um Ihrem Körper einmal im Jahr eine Pause zu gönnen und sich natürlich zu entgiften. Sie können mit diesem Cocktail auch jeden Werktag beginnen.

2 Äpfel	2 Stangen Sellerie
1 Zitrone	2 Tassen Spinat
1–2 cm Ingwerwurzel	3 EL Weizengrassaft oder E ₃ Live

Äpfel, Zitrone und Ingwer, Sellerie und Spinat abwechselnd entsaften. Weizengrassaft oder E₃Live hinzufügen und gut umrühren.





— **REGENBOGENLICHT-SAFT** —

Ähnlich wie ein Regenbogen aus dem ganzen Lichtspektrum entsteht, ist dieser Saft eine wundervolle Mischung der Energien von verschiedenen Früchten und Gemüse, die den Körper mit über 133 Spurenelementen, Nährstoffen und Vitaminen versorgen.

2 Orangen	3 Blätter roter Mangold
6 Blaubeeren	evtl. 2 TL Agavennektar
½ Honigmelone	evtl. 2 TL Bienenpollen (oder Maca-Wurzel- bzw. Mesquite-Pulver)

Orangen, Beeren, Mangold und Melone entsaften. Den Saft in einen Mixer gießen – wenn gewünscht, zusammen mit Bienenpollen (oder Maca-Wurzel- bzw. Mesquite-Pulver) und Agavennektar. Genießen Sie dieses Getränk, wann immer Sie einen schnellen Energieschub brauchen.

— **YOGISAFT** —

Yoga ist ein sehr guter Weg, um die Meridiane im Körper zu aktivieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieses energiereiche, hoch schwingende Getränk mit seinem reichen Gehalt an Mineralien und Proteinen ist im »118 Grad« der Liebling der Yoga-Schüler.

2 Orangen	1 TL Maca-Wurzel-Pulver
6 frische Erdbeeren	evtl. 2 TL Bienenpollen (oder Mesquite-Pulver)
1 Zitrone	evtl. 1 TL Agavennektar
	evtl. 1 EL pürierte Beeren (Garnitur)

Die Früchte entsaften und den Saft in einen Mixer gießen, zusammen mit den Zusätzen, die Sie mögen: Maca-Wurzel-Pulver, Bienenpollen (oder Mesquite-Pulver) und/oder Agavennektar. Servieren Sie den Yogisaft mit einem Häubchen aus Beerenpüree.

— MAGISCHER ROTE-BEETE-SAFT —

Rote Beete sind sehr gut, um den Cholesterinspiegel zu senken. Sie wirken direkt auf das Herz und den Kreislauf. Im »118 Grad« nennen wir diesen Saft »Doug's Drink«. Doug ist einer unserer Stammkunden. Er schwört seit über 30 Jahren erfolgreich auf rohe Säfte, und ganz besonders auf die magischen Heilkräfte der Roten Beete. Wir hoffen, Sie genießen sie auch!

2 Rote Beete
2 Äpfel
1 Möhre

Die Äpfel vierteln. Alles entsaften, dabei immer wieder zwischen Äpfeln, Möhren und Rote Beete abwechseln.

— ANANAS-POWERSAFT —

Ananas enthält das für die Verdauung höchst wirksame Enzym Bromelin. Dieser Saft eignet sich sehr gut zur inneren Reinigung und zur Abkühlung an einem heißen Sommertag. Mit Eis gemixt lässt er sich auch sehr schön bei besonderen Anlässen als alkoholfreier Cocktail servieren.

½ mittelgroße Ananas	½ Tasse (125 ml) Flüssigkeit von einer jungen, frischen Kokosnuss
1 Mango	evtl. 2 TL Agavennektar
1 Orange	Eiswürfel

Früchte entsaften und mit dem Kokosnusswasser mischen. Mit einem Eiswürfel und dem Agavennektar in einen Shaker füllen und vor dem Servieren gut schütteln.

Slush-Version: ½ Tasse Eiswürfel mit dem Saft im Standmixer zerstoßen, bis ein eisiges Mus (Slush) entsteht. Den Slush in Bechergläser füllen und mit Orangenschale oder Ananasstücken garnieren.



— APFEL-TWIST-SAFT —

Äpfel enthalten besondere Enzyme, die vor allem bei Gallensteinen und Leberstauungen hilfreich sein können und in allen Entgiftungskuren empfohlen werden. Sie sind eine alltägliche Quelle für Vitamine und Nährstoffe. Probieren Sie die gewürzte Variante als besonderes Wintervergnügen!

2 Äpfel
2 Birnen
¼ Orange

Äpfel und Birnen vierteln. Mit der Orange in den Entsafter geben – und genießen!

Winter-Variante: In der kalten Jahreszeit um Weihnachten können Sie dem Saft folgende Zutaten hinzufügen:

1 TL Agavennektar
1 TL Zimt
1 Prise Muskat

Vorsichtig auf dem Herd mit einem Thermometer oder im Dörrautomaten auf 45 °C erwärmen und 2 Stunden ziehen lassen.

— WÜRZIGER TOMATENSaft —

Gemüsesäfte liefern wichtige Bausteine für den Körper, besonders für die Muskeln und das Bindegewebe. Würziger Tomatensaft ist besonders gut für die Nieren und die Leber. Er enthält viele Mineralien und liefert dem Körper hochwertige Flüssigkeit – sehr gut vor oder nach dem Sport!

2 Tomaten	1 Möhre
3 Stangen Sellerie	1/8 Tasse Blattkoriander <i>oder</i> Petersilie
½ Rote Beete	1 TL Cayennepfeffer
evtl. 1 Apfelscheibe (Garnitur)	

Die Tomaten in Viertel schneiden. Sämtliches Gemüse und Kräuter entsaften, zum Schluss mit Cayennepfeffer abschmecken. Garnieren Sie die Gläser mit einem Streifen Sellerie oder einer Apfelscheibe.





— TROPICAL-TWIST-SAFT —

Die Tropen sind für ihr klares Wasser, ihre warmen Winde und das Gefühl genussvoller Seligkeit berühmt. Probieren Sie diesen Saft, wenn Sie das Bedürfnis nach völliger Entspannung haben.

¼ mittelgroße Ananas	1 Kaffir-Limone (gibt es im Asien-Supermarkt)
1 Mango	½ Tasse (125 ml) Flüssigkeit von einer jungen, frischen Kokosnuss
1 Kiwi	
evtl. 2 TL Agavennektar	

Alle Früchte (außer der Kokosnuss) entsaften. Den Saft in den Standmixer gießen, das Kokosnusswasser und den Agavennektar hinzufügen und alles miteinander verquirlen, bis es schäumt. In Gläser gießen und mit einem Streifen Kaffir-Limonen-Schale garnieren.

— GRÜNER SAFT —

Die besondere Kombination von Chlorophyll und Proteinen in diesem grünen Gemüse hilft dem Körper, diese Nährstoffe besonders schnell aufzunehmen. Dieser Gemüsesaft enthält wenig Zucker, aber viele Elektrolyte, die der Regeneration der Muskeln und Gelenke dienen.

4 Blätter Grünkohl
3 Stangen Sellerie
½ Gurke
2 Tassen Spinat
1 Apfel

Den Apfel vierteln und mit dem Gemüse entsaften, dabei das Blattgemüse mit der Gurke, dem Sellerie und dem Apfel abwechseln. Genießen Sie dieses Elixier nach dem Yoga oder nach anderen Aktivitäten, um sich schnell zu regenerieren.

— VERRÜCKT-NACH-GRÜNKOHL-SAFT —

Nach dem Genuss dieses würzigen grünen Safts voller Vitamine und Proteine werden Sie sich fühlen, als hätten Sie Flügel! Grünkohl enthält besonders viel Eisen und Proteine und ist gut für den Muskelaufbau. Sportler und »Kopfarbeiter« lieben diesen Saft gleichermaßen, denn er weckt den Geist und fördert die Konzentrationskraft.

6 Blätter Grünkohl	4 EL E3Live BrainON
3 Stangen Sellerie	Eiswürfel
1 Birne	

Die Birne vierteln und mit dem Grünkohl und Sellerie entsaften. Den Saft zusammen mit dem E3Live und 2 Eiswürfeln in einen Shaker gießen und gut schütteln. Servieren Sie den Verrückt-nach-Grünkohl-Saft in hohen Longdrink-Gläsern mit einem gebogenen Trinkhalm.

— APFEL-ZITRONE-INGWER SAFT —

Dies ist ein stark entgiftendes Getränk und eine wundervolle energetische Starthilfe in den Tag. Man kann ein wenig Cayennepfeffer hinzufügen; das öffnet das lymphatische System.

2 Äpfel (wir mögen am liebsten Fuji und Braeburn!)
2 Zitronen
gut 1 cm Ingwerwurzel
evtl. 2 TL Cayennepfeffer

Die Äpfel vierteln. Beginnen Sie beim Entsaften mit den Zitronen, gefolgt von einem Stück Apfel; dann folgt der Ingwer und schließlich der Rest der Äpfel, bis alles gut entsaftet ist.

Beim Saffasten ist dieses Getränk gut, um den Brustbereich zu öffnen und den Kreislauf anzuregen. Bei reinen Flüssigdiäten empfehlen wir, die Menge zu verdoppeln und den Drink morgens als Erstes zu sich zu nehmen.





Nussmilch

Die Möglichkeiten, Nussmilch herzustellen, gehen ins Unendliche: Mandeln, Paranüsse, Kokosnuss, Macadamia, Hanfsamen, Sesamsamen und viele andere! Hier sind zwei unserer Lieblingsmischungen und die Grundtechnik, wie Sie sie selbst herstellen können.

— MANDELMILCH —

Dies ist ein reichhaltiges, wohlschmeckendes Getränk für alle, die gerne einfach ein Glas kalte Milch trinken. Mandeln wirken basisch und helfen daher auch bei übersäuertem Magen.

4 Tassen Mandeln, 8 Stunden eingeweicht	1 Prise Zimt	1 Prise Meersalz
4 Tassen mineralisiertes Wasser	1 EL Mesquite-Pulver	
1 EL kalt geschleuderter Honig	1 EL gemahlene Bourbon-Vanille	

Die eingeweichten Mandeln gut abspülen. Jeweils 2 Tassen Mandeln mit 2 Tassen Wasser mixen. Durch ein Tuch abgießen und etwas ausdrücken. Bewahren Sie das Nussfleisch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf und verwenden Sie es für andere Rezepte. Die frische Milch kann mit dem Mixer mit Vanille, Mesquite, Meersalz, Zimt und Honig vermischt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

— PARANUSS-MILCH —

Paranüsse enthalten viel Selen, was nicht so häufig in Nahrungsmitteln vorkommt, für unseren Körper jedoch sehr wichtig ist. Diese Milch schmeckt wunderbar über Flocken und in Smoothies.

4 Tassen Paranüsse, 8 Stunden eingeweicht	6 Tassen mineralisiertes Wasser	1 TL Zimt
1 EL gemahlene Bourbon-Vanille	1 Prise Meersalz	

Die eingeweichten Nüsse gut abspülen. Jeweils 2 Tassen Nüsse mit 3 Tassen Wasser in einem leistungsstarken Mixer pürieren und dann die Flüssigkeit abseihen. Bewahren Sie das Nussfleisch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf, um es für andere Rezepte zu verwenden (es sollte jedoch innerhalb von 24 Stunden gegessen werden). Mixen Sie die Nussmilch mit Vanille, Zimt und Meersalz. Wenn Sie die Nüsse bereits eingeweicht haben, dauert der ganze Prozess der Milchherstellung nicht länger als 20 Minuten.