

Smoothie Rezepte

Was ist generell zu beachten?

Achten Sie stets darauf, dass Sie möglichst saisonales und möglichst frisches Obst und Gemüse in Bio-Qualität verwenden.

Tipp: Wenn Sie Zutaten im Supermarkt kaufen achten sie darauf, dass bei abgepacktem Grünzeug, wie zum Beispiel Spinat wenig Wasser im Beutel ist. Je mehr Wasser, desto älter ist der Spinat.

Ideale Zusammensetzung

- Ca. 500 g Früchte (2-3 Früchte, ganz mit Schalen und Kernen verwenden)
- Ca. 100 – 125 g Grün (ca. 2 Handvoll)
- Ca. 250 – 350 ml Wasser (ca. 1 Glas)
- Nach Bedarf mit 1-2 EL Agavendicksaft süssen

Tipp: Ein bisschen Ingwer und Curcuma verleiht dem Smoothie eine zarte Schärfe und unterstützt unsere Abwehrkräfte. Curcuma hat ausserdem entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung und hat darüber hinaus einen positiven Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel.

Immer die schweren Anteile zuerst, dann das Grünzeug und am Schluss das Wasser und allenfalls Gewürze in den Mixer geben. Mindestens 1 Minute mixen.

Herbst-Smoothie mit Apfel und Birne

Die Vitamin-Bombe für Anfänger

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 125 g Baby Spinat
- 250 ml Wasser
- Wenn gewünscht 1-2 Esslöffel Agavendicksaft zum süssen verwenden
- Ergibt ca. 750 ml Smoothie

Grüner Grünkohl-Smoothie

DIE Vitamin-, Mineralien-, Chlorophyll -und Antioxidantien-Bombe

- 4 Grünkohlblätter und 4 Mangoldblätter ohne Stengel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 grosses Aloe-Vera-Blatt (kann man auch weglassen)
- 1/2 Bund Löwenzahnblätter (kann man durch Ruccola ersetzen)
- 3 Birnen
- 1 reife, geschälte, Banane
- 1 Avocado, geschält (mit oder ohne Kern)
- 500 – 750 ml Wasser
- Ergibt ca. 1.5 l Smoothie