

Das Geheimnis für einen flachen Bauch

Smoothies

Der erfolgreiche Weg zur
Fettverbrennung



Wichtiger Hinweis:

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

Impressum

© eBook: Das Geheimnis für einen flachen Bauch - Smoothies

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung.

Hinter dem Pseudonym Anna verbirgt sich die Autorin Saskia Wetzig

Name des Autors: Saskia Wetzig

Anschrift des Autors: c/o Easy-Lifestyle

Frauengasse 10a

94032 Passau

Webadresse: <https://geheimnis-flacher-bauch.com>

E-Mail: support@geheimnis-flacher-bauch.com

Bilder des E-Books (Urheber):

Lecic / Shutterstock.com

Natashamam / Shutterstock.com

Zoeytoja / Shutterstock.com

Olepushkina / Shutterstock.com

GalinaSh / Shutterstock.com

Egorov Artem / Shutterstock.com

Barmalini / Shutterstock.com

Auflage des E-Books: 2. Auflage

Jahr der Veröffentlichung: 2020

Weitere Informationen zum Impressum finden Sie auf meiner Webseite <https://geheimnis-flacher-bauch.com/impressum/>

Hinweis zum Datenschutz finden sie auf der Webseite
<https://geheimnis-flacher-bauch.com/datenschutz/>

Weiter Hinweise sind noch auf der Homepage der Webseite.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Was ist ein Grüner Smoothie?.....	7
Extrem nährstoffreich durch Blattgrün und fruchtig-süß im Geschmack.....	7
Leicht verdaulicher Sattmacher.....	8
Köstlich und basisch.....	8
Zubereitungsformel für meine Smoothies.....	9
Wie bereite ich einen Smoothie zu?.....	11
Rezepte	13
Basis Spinat	13
Spinat-Apfel	13
Spinat-Avocado	14
Spinat-Avocado-Banane	15
Spinat-Avocado-Banane-Kiwi	16
Spinat-Avocado-Apfel-Birne	17
Spinat-Banane.....	18
Spinat-Banane-Kirschen	19
Spinat-Banane-Kiwi	20
Spinat-Kürbis-Heidelbeeren	21
Spinat-Himbeeren	22
Basis Grünkohl	23
Grünkohl-Avocado-Mango-Banane.....	23
Grünkohl-Banane	24
Grünkohl-Beeren-Orange.....	25
Grünkohl-Gurke-Ananas-Heidelbeeren	26
Grünkohl-Honigmelone-Banane.....	27
Grünkohl-Mango-Ananas	28

Grünkohl-Papaya-Wassermelone.....	29
Grünkohl-Sellerie-Mango-Ananas	30
Basis Römersalat.....	31
Römersalat-Himbeeren	31
Römersalat-Avocado-Orange-Erdbeeren	32
Römersalat-Kürbis.....	33
Römersalat-Kürbis-Banane.....	34
Basis Mangold	35
Mangold-Ananas-Papaya-Mango	35
Mangold-Avocado-Orange	36
Mangold-Erdbeeren.....	37
Basis Rucola	38
Rucola-Apfel-Weintrauben	38
Rucola-Avocado-Banane-Honigmelone.....	39
Rucola-Kartoffel-Heidelbeeren.....	40
Basis Blattkohl.....	41
Blattkohl-Banane	41
Blattkohl-Banane-Mango	42
Blattkohl-Heidelbeeren Banane	43
Basis chinesischer Blätterkohl (Pak Choi)	44
Pak Choi-Avocado-Apfel-Banane.....	44
Pak Choi-Avocado-Pfirsich.....	45
Pak Choi-Avocado-Honigmelone-Kiwi	46
Basis Brunnenkresse	47
Brunnenkresse-Avocado-Kiwi-Trauben	47
Brunnenkresse-Erdbeeren-Banane	48
Brunnenkresse-Kürbis-Pfirsich	49
Sonstige	50
Avocado-Gurke-Birne.....	50

Löwenzahn-Himbeeren.....	51
Möhren-Kartoffel-Orange	52
Rübe-Banane-Heidelbeeren	53

Einleitung

Die einfache und schnelle Zubereitung von grünen Smoothies, stellt eine echte Alternative zu einer Mahlzeit dar. Inklusive Abwasch werden sie für den Smoothie nicht länger als 10 Minuten benötigen, um sich eine nährstoffreiche Mahlzeit zuzubereiten. Also gönnen Sie sich einfach ab und zu einen dieser Smoothies und ersetzen Sie einfach eine reguläre Mahlzeit.

Was ist ein Grüner Smoothie?

Grüne Smoothies sind frisch zubereitete Mixgetränke aus Blattgrün, reifen Früchten und Flüssigkeiten wie hochwertigem Wasser oder natürlichem Fruchtwasser. Zubereitet werden sie in einem leistungsstarken Mixer und abgefüllt in Flaschen können Sie Grüne Smoothies überall mitnehmen – zur Arbeit und auf Reisen, oder gut gekühlt bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden.

Extrem nährstoffreich durch Blattgrün und fruchtig-süß im Geschmack

In den Pflanzenfasern von Salaten, Spinat und Kräutern stecken viele Mineralien, Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren, Enzyme, wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie den grünen Pflanzennährstoff Chlorophyll. Während also die grünen Zutaten einen unglaublich hohen Gehalt an gesunden Nährstoffen haben, sorgen die Früchte für ein süßes und

abwechslungsreiches Aroma im Grünen Smoothie und machen es zu einem wohlschmeckenden Getränk, welches außerdem noch satt macht.

Leicht verdaulicher Sattmacher

Durch die Zubereitung mit einem leistungsstarken Mixer wird aus Blattgrün, Früchten und Flüssigkeit ein cremig-sämiger (engl. "smooth") Smoothie püriert. Und das ist geschmacksentscheidend: Je cremiger ein Grüner Smoothie, desto besser schmeckt er. Dabei bleiben alle Inhaltsstoffe enthalten - auch die Ballaststoffe. Das ist übrigens der Grund, warum ein Grüner Smoothie im Gegensatz zu frisch gepressten Säften angenehm sättigt. Gleichzeitig entsteht durch das Mixen mit hohen Geschwindigkeiten eine sehr leicht verdauliche Mahlzeit. Das Mixgut wird in wenigen Sekunden zerschlagen und die Pflanzenfasern werden so aufgebrochen, dass die darin enthaltenen Nährstoffe optimal verfügbar gemacht werden. Sie können sich das so vorstellen: Die Nährstoffe im Blattgrün sind in der Pflanzenfaser - der sogenannten Zellulose - so eingeschlossen wie in einem Safe. Ohne Mixer müssten Sie jede Portion Grünes circa 50 mal kauen, um den Safe zu knacken. Der Mixer nimmt ihnen sozusagen das gründliche Kauen des Blattgrüns ab.

Köstlich und basisch

Grüne Smoothies schmecken nicht nur gut und lassen sich einfach herstellen, sie passen als Rohkostmahlzeit in jedes Ernährungskonzept. Bleibt es bei der einfachen Zubereitungsformel aus Blattgrün, reifen

Früchten und Flüssigkeit sind Grüne Smoothies zudem eine hoch basische Mahlzeit, mit der Sie für mehr Gleichgewicht Ihres Säure-Basen-Haushaltes sorgen können. Das ist einer der wichtigsten Gründe, weshalb Sie nicht auf Grüne Smoothies verzichten sollten.

Zubereitungsformel für meine Smoothies

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte sind ein wenig anders, als Sie es bestimmt gewohnt sind. Sie wurden speziell entwickelt, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Freisetzung von Insulin zu verlangsamen. Sie wurden auf die folgenden fünf Regeln optimiert:

1. Bestmögliche Basis der Nährstoffversorgung
2. Reich an löslichen Ballaststoffen
3. Verwendung von gesunden Fetten
4. Ausgewogener Fruchtanteil
5. Gewürze zur Stoffwechsellanregung

Bestmögliche Basis der Nährstoffversorgung. Durch den hohen Sättigungswert der Smoothies sind sie sehr gut geeignet, um den Blutzuckerspiegel und damit den Heißhunger auf Süßes unter Kontrolle zu halten, weil Smoothies eine optimale Verteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß haben. Deshalb sind alle Rezepte nach einem bestimmten Verhältnis aus diesen drei Nährstoffen zusammengestellt. Der Anteil an Kohlenhydraten beträgt 35 bis 50 Prozent der Gesamtkalorien, gesunde Fette sind bis zu 51 Prozent enthalten und der

Anteil an Eiweiß beträgt 7 bis 17 Prozent.

Reich an löslichen Ballaststoffen. Durch den Anteil von zähflüssigen löslichen Ballaststoffen aus Hafer, Gemüse und Süßkartoffeln, wird der Anstieg des Blutzuckers nach dem Verzehr des Smoothies abgemildert. Diese Art von Ballaststoffen verweilt länger im Magen und verlangsamt die Wirkung der Verdauungsenzymen.

Verwendung von gesunden Fetten. Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Weizenkeime, natives Kokosnussöl, Kokosnussflocken, Nüsse und reine Nussbutter sind reich an gesunden einfach ungesättigten Fetten sowie Omega-Fettsäuren. Diese gesunden Fette tragen dazu bei, die Aufnahme des Fruchtzuckers aus den Früchten zu verlangsamen.

Ausgewogener Fruchtanteil. Der Anteil an Kohlenhydraten aus den Früchten in den Smoothies beträgt gerade mal zwischen 13 g und 20 g. Dies ist ausreichend, um den Geschmack süßlich zu machen, aber nicht den Insulinspiegel in die Höhe zu treiben.

Gewürze zur Stoffwechselanregung. Wundern Sie sich nicht, dass einige der Rezepte Cayennepfeffer oder Zimt enthalten. Diese Gewürze haben den Effekt den Stoffwechsel anzukurbeln und somit den Fettabbau zu fördern. Studien haben bewiesen, dass sie den Blutzuckerspiegel sehr wirksam regulieren.

Wie bereite ich einen Smoothie zu?

Wie bereits anfangs erwähnt, sind die Smoothies innerhalb sehr kurzer Zeit zubereitet. Durch die Verwendung von einem Mixer entstehen kaum Abfälle, da hier auch Stiele, Schalen und Kerne mitverwendet werden können.

Neben den Zutaten benötigen Sie ein Schneidbrett, ein Messer und einen Mixer. Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie auch für ein erstes Grüne-Smoothie-Kennenlernen einen Pürierstab verwenden. Allerdings werden Sie schnell feststellen, dass Sie mit dem Pürierstab keine einheitliche, smoothie Konsistenz herstellen können, d.h. Geschmack und Verdaulichkeit leiden.

Um einen Grünen Smoothie zuzubereiten, mixen Sie einfach alle Zutaten miteinander. In einem Hochleistungsmixer können Sie alle Zutaten auf einmal in den Mixer fügen. Ansonsten würde ich das Mixen in Etappen, wie in den Rezepten vorgeschlagen, benutzen. Falls Sie eine dünnflüssigere Konsistenz bevorzugen, dann fügen Sie einfach zusätzlich etwas stilles Wasser hinzu. Um das Geschmacksempfinden anzupassen, können Sie am Anfang etwas mehr Früchte benutzen. Empfehlen würde ich das allerdings nicht, da ansonsten der Insulinspiegel in die Höhe getrieben wird.

Hinweis:

Bei einigen Rezepten wird als Angabe eine Tasse als Portionsgröße bei den Salaten verwendet. Es sollte hier jedem bewusst sein, dass damit

weder eine Espressotasse noch eine große Tasse damit gemeint ist.

Nun wünsche ich viel Spaß bei der Zubereitung und Guten Appetit!

Rezepte

Basis Spinat

Spinat-Apfel

Zutaten für 1 Person

- 150 ml kalte Kokosnussmilch
- 30 g Spinat (1 Tasse)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1 Granny-Smith Apfel, ggf. geschält, entkernt und fein gehackt

Info



Dieser Smoothie ist mit frischen Früchten gefüllt und die leuchtend grüne Farbe lässt Sie wissen, dass Sie etwas Gutes für sich tun. Hafer fügt ein wenig Ballaststoffe und Substanz hinzu, so dass er sättigend genug für eine schnelle Mahlzeit ist. Wenn Ihr Mixer damit umgehen kann, lassen Sie die Schale und Kerne am Apfel, um noch mehr Nährwert zu erhalten.

Zubereitung

1. Geben Sie die Milch, den Leinsamen, die Mandelbutter und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie den Spinat hinzu und pürieren Sie ihn etwa 30 Sekunden lang.
3. Fügen Sie den Apfel hinzu und pürieren Sie ihn weitere 30 Sekunden.

Spinat-Avocado

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 30 g Baby Spinat (1 Tasse)
- $\frac{1}{3}$ Avocado geschält
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 3 Datteln, entkernt
- 1 Teelöffel reiner Vanille-Extrakt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Ingwer
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Kardamom
- 2 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)
- 1 Eiswürfel

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, Weizenkeime, Datteln und Haferflocken in den Mixer und lassen Sie alles einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie alle übrigen Zutaten außer dem Eis in den Mixer. Pürieren Sie die Mischung, bis sie glatt ist.
3. Fügen Sie das Eis hinzu und pürieren Sie weiter, bis es cremig ist.

Dieses süße und würzige Getränk mit vielen Gewürzen wird Sie an die kalorienreichen Tiefkühlgetränke erinnern, die Sie im Café bekommen, aber ohne das Fett und die Kalorien. Süß und cremig, dies ist ein perfekter gesunder Genuss. Wenn Ihnen nicht alle Gewürze zur Verfügung stehen, ersetzen Sie die Kokosmilch durch gebrühten und gekühlten Chai-Tee und fügen Sie einen Esslöffel Kokosraspeln hinzu



Spinat-Avocado-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 30 g Baby Spinat (1 Tasse)
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- ½ reife Banane
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel geschredderte Kokosnuss
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Tasse Eis

Zubereitung

1. Haferflocken, Kokosnussmilch und Weizenkeime in den Mixer geben und einige Minuten weich werden lassen. Pürieren, bis alles verflüssigt ist.
2. Geben Sie alle Zutaten außer dem Eis in den Mixer. Mixen, bis alles glatt ist.
3. Fügen Sie das Eis hinzu und pürieren Sie es erneut, bis es kalt und cremig ist.

Dieser cremige Schokoladen-Smoothie schmeckt eher nach einem Milchshake als nach einem gesunden Getränk, aber er ist vollgepackt mit wertvollen Lebensmitteln wie Kakaopulver, Kokosnussmilch und Avocado. Dieser sättigende Smoothie eignet sich hervorragend für ein schnelles Frühstück, wenn Sie wissen, dass Sie einen langen Tag vor sich haben.



Spinat-Avocado-Banane-Kiwi

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 60 g Baby Spinat (2 Tassen)
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- ¼ reife Banane, gefroren
- 1 Kiwi, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel natürliche Mandelbutter
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)
- 3 Eiswürfel

Der Ingwer, die Mandelmilch, der Spinat, die Banane und die Kiwi verbinden sich köstlich zu einem beruhigenden Getränk. Aber das ist noch nicht alles; Avocado erzeugt eine geschmeidige, cremige Textur, die durch den Ingwer akzentuiert wird, der auch Ihren Stoffwechsel leicht anregt. Wenn Sie eine Portion einer geschnittenen Avocado im Kühlschrank aufbewahren, beträufeln Sie die Schnittfläche mit etwas Zitronensaft und wickeln Sie die Frucht in Frischhaltefolie ein - das hilft zu verhindern, dass sie braun wird.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, die Haferflocken, Leinsamen und Avocado in Ihren Mixer. Lassen Sie ihn einige Minuten lang ruhen, damit die Haferflocken weich werden. Anschließend mixen bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Danach fügen Sie den Spinat, die Banane und die Kiwi hinzu und pürieren das Ganze für weitere 30 Sekunden.
3. Geben Sie nun die Eiswürfel, Mandelbutter und den Ingwer hinzu und mixen sie solange bis eine glatte Flüssigkeit entsteht.

Spinat-Avocado-Apfel-Birne

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 60 g Baby Spinat (2 Tassen)
- ¼ Avocado, geschält und gewürfelt
- ½ kleiner Apfel, zerkleinert
- ½ kleine Birne, zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
- 1 Dattel, entkernt
- 1 Teelöffel reiner Vanille-Extrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Eiswürfel



Info

Mit einem Geschmack wie Karamell verleiht dieser klassische grüne Smoothie eine einzigartige Note. Da Birnen zu den am wenigsten säurehaltigen Früchten gehören, sind sie ideal für Personen, die unter Magenrückfluss leiden oder eine Neigung zu Magenbrennen haben. Um die meisten Antioxidantien zu erhalten, verwenden Sie eine halbe ungeschälte reife Bio-Birne.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, Leinsamen, Datteln und Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie alle restlichen Zutaten außer Eis und Zimt in den Mixer. Mixen, bis alles glatt ist.
3. Fügen Sie das Eis und die Gewürze hinzu und pürieren Sie weiter, bis die Mischung cremig ist.

Spinat-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser
- 30 g Baby Spinat (1 Tasse)
- ½ mittlere Banane, in Schieben geschnitten
- 1 Dattel, entkernt und zerkleinert
- 4 Teelöffel natürliche Mandelbutter
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen (gemahlen)

Zubereitung

1. Geben Sie das Kokoswasser, die Mandelbutter, die gemahlene Leinsamen und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit der Haferflocken weich werden.
2. Geben Sie die Dattel und die Banane hinzu. Weitere 10 Sekunden pürieren.
3. Fügen Sie den Spinat hinzu und pürieren Sie weitere 30 Sekunden.

Dies ist eine einfache, schnelle und köstliche Art, Haferflocken zu genießen. Dieses Vollkorngetreide ist reich an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, die Sie nicht nur bis zum Mittagessen durchhalten lassen, sondern auch die Darmgesundheit fördert. Die Banane und Mandelbutter machen diesen Smoothie super cremig, und die Datteln verleihen eine extra Süße. Achten Sie darauf, reine Haferflocken zu verwenden und keinen Instant-Haferflocken. Diese enthalten Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil und Transfette.



Spinat-Banane-Kirschen

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 30 g Baby Spinat (1 Tasse)
- ¼ reife Banane
- ½ Tasse gefrorene dunkle naturbelassene süße Kirschen
- 2 Teelöffel natürliche Mandelbutter
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Dattel, entkernt und zerkleinert
- 2 Esslöffel Leinsamen (gemahlen)

Info

Kakaopulver, gemahlene Leinsamen und dunkle Süßkirschen machen diesen superdunklen Smoothie reich an Antioxidantien und Ballaststoffen, während die Mandelmilch für eine zusätzliche Cremigkeit sorgt. Lassen Sie sich vom Geschmack dieses köstlichen Getränks nicht täuschen. Dieser Smoothie ist eine komplette Mahlzeit und noch dazu eine sättigende.

Zubereitung

1. Fügen Sie die Milch, die Leinsamen, die Dattel und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Kakao, Mandelbutter und Spinat hinzugeben. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Die Banane und die gefrorenen Kirschen hinzufügen; weiter verrühren, bis sie glatt und cremig sind.

Spinat-Banane-Kiwi

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 30 g Baby-Spinat (1 Tasse)
- ¼ reife Banane
- 1 reife Kiwi, zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 15 Pistazienkerne
- 2 Esslöffel Leinsamen (gemahlen)

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, Pistazien, Leinsamen und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Pürieren, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie den Spinat hinzu und pürieren Sie ihn etwa 30 Sekunden lang.
3. Fügen Sie die Banane und die Kiwi hinzu und pürieren Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.

Dieser Smoothie ist vollgepackt mit Vitamin C, Kalium, Ballaststoffen und verschiedenen Antioxidantien und ist in Bezug auf Nährstoffe und Geschmack ein Volltreffer. Die Haferflocken verleihen diesem Smoothie eine schöne Textur und macht Sie zufrieden und fit, den vor Ihnen liegenden Tag mit viel Energie in Angriff zu nehmen.



Spinat-Kürbis-Heidelbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 30 g Baby Spinat, zerkleinert (1 Tasse)
- 112 g Kürbispüree aus der Dose (8 Esslöffel)
- 80 g gefrorene Heidelbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- 1 Teelöffel reine Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Weizenkeime
- 1 Dattel, entkernt und zerkleinert
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel gemahlener Zimt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Cayennepfeffer

Info

Heidelbeere und Kürbis mögen wie eine merkwürdige Kombination klingen, aber sie passen köstlich zusammen. Und ihre Aromen werden durch Datteln, Zimt und Cayennepfeffer verstärkt.

Zubereitung

1. Fügen Sie die Kokosmilch, die Haferflocken, die Erdnussbutter und die Weizenkeime in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie das Kürbispüree, die Datteln und den Spinat hinzu; pürieren Sie etwa 30 Sekunden lang.
3. Die Heidelbeeren und den Cayennepfeffer hinzufügen; pürieren, bis sie glatt und cremig sind.

Spinat-Himbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser
- 30 g Baby Spinat (1 Tasse)
- 80 g Himbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 3 Esslöffel Kokosnussraspel
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Zimt
- 15 Pistazienkerne
- 3 Eiswürfel



Info

Mit seinem Reichtum an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist dies ein Schokoladengenuss, den man ungehindert trinken kann. Die Kokosnussraspel enthalten gesunde Öle, die das Immunsystem stärken, den Energiehaushalt des Körpers optimieren und eine gute Verdauung fördern.

Zubereitung

1. Geben Sie Kokosnusswasser, Pistazien, Kakaopulver, Eiswürfel und Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. 30 Sekunden lang pürieren.
2. Fügen Sie die Kokosnussraspeln und die Himbeeren hinzu und mixen Sie für weitere 30 Sekunden.
3. Spinat und Zimt hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Basis Grünkohl

Grünkohl-Avocado-Mango-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch,
- 60 g Grünkohl (2 Tassen)
- $\frac{1}{4}$ Avocado, geschält und zerkleinert
- $\frac{1}{2}$ frische, reife Mango, geschält und entkernt
- $\frac{1}{4}$ gefrorene Banane, zerkleinert
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Mandelbutter

Info

Mangos haben einen süßen und exotischen Geschmack, der sich gut mit Limette oder Kokosnuss kombinieren lässt. Sie werden dieses erfrischende tropische Getränk lieben, das ein köstliches Frühstück ergibt. Wenn Sie frische Mangos im Lebensmittelgeschäft kaufen, denken Sie daran, dass sie wahrscheinlich ein paar Tage brauchen, bis sie reif sind. Wenn sie reif sind, dann sind sie leicht weich und sehr duftend.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, den Limettensaft, die Mandelbutter, die Avocado und den Grünkohl in den Mixer und verrühren Sie alles, bis es flüssig ist.
2. Fügen Sie die Mango und die gefrorene Banane hinzu und pürieren Sie sie, bis sie cremig sind.

Grünkohl-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- ½ gefrorene Banane, zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten lang stehen, damit die Haferflocken weich werden.
2. Fügen Sie alle Zutaten, außer der Banane, hinzu und pürieren Sie alles glatt.
3. Fügen Sie die Banane hinzu und pürieren Sie sie, bis sie cremig sind.

Abgesehen von der hellgrünen Farbe dieses köstlichen Smoothies wüsste man nie, dass da Grünkohl drin ist. Alles, was Sie schmecken können, ist die cremige Bananen- und Erdnussbutter, was ihn zu einer perfekten leichten Mahlzeit oder einem füllenden Snack macht. Jede Sorte von Grünzeug funktioniert hier, und Sie können die Erdnussbutter auch durch Mandelbutter ersetzen, was ebenfalls leckere Ergebnisse bringt



Grünkohl-Beeren-Orange

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 60 g Grünkohl, zerkleinert (2 Tassen)
- 80 g gefrorene gemischte Beeren (ca. 6 Esslöffel)
- ½ große Orange, geschält
- 1 Esslöffel reine Mandelbutter
- 2 Esslöffel Leinsamen

Info

Tiefgefrorene Mischbeeren sind eine gute Sache, die man immer griffbereit haben sollte, da sie sich hervorragend zu Smoothies verarbeiten lassen. Zusammen mit ballaststoffreichen Orangen und Grünkohl ergeben sie ein köstliches, sättigendes Getränk, das Sie stundenlang satt macht.

Zubereitung

1. Fügen Sie die Milch, die Mandelbutter, den Leinsamen und die Orange in den Mixer. Alles zu einer sehr glatten Masse mit wenig Fruchtfasern verarbeiten. Dies kann etwa eine Minute dauern.
2. Geben Sie den Grünkohl und die gemischten Beeren hinzu und pürieren Sie weiter, bis alles glatt ist.

Grünkohl-Gurke-Ananas- Heidelbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 113 g Gurke gewürfelt
- 60 g gehackte Grünkohlblätter (2 Tassen)
- 75 g Ananas, gewürfelt (ca. 6 Esslöffel)
- 80 g Heidelbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- 1 Esslöffel reine Mandelbutter
- 3 Esslöffel Haferflocken
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Zimt
- • 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (oder $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Ingwer)
- 2 Eiswürfel

Nach einem langen Arbeitstag ist dieser Smoothie ein Hauch von frischer Luft. Die Ananas und Heidelbeeren vermischen sich wunderbar mit der knackigen Gurke, was Ihnen ein erstaunliches Gefühl der Frische vermittelt. Der Ingwer akzentuiert den Geschmack schön und Sie werden das Grün kaum bemerken

Zubereitung

1. Kokosmilch, Eiswürfel, Haferflocken und Mandelbutter hinzufügen; einige Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken weich werden. 30 Sekunden lang mixen.
2. Gurke, Ananas dazugeben und weitere 30 Sekunden mixen.
3. Grünkohl und Blaubeeren hinzugeben und weitere 30 Sekunden mixen.
4. Zimt und Ingwer dazugeben und nochmals pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

Grünkohl-Honigmelone-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- 85 g reife Honigmelone, gewürfelt
- ¼ reife Banane gefroren
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Kokosnussflocken
- 7 Walnusshälften
- Saft einer Limette
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, Walnüsse und Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die Kokosflocken, Honigmelone und Banane hinzu. 10 Sekunden lang pürieren.
3. Grünkohl, Limettensaft und Cayennepfeffer hinzugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

Fühlen Sie sich aktuell nicht fit? Dieser kaliumhaltige Smoothie belebt Sie und hilft Ihrem Körper, Giftstoffe auszuspülen. Und die Honigmelone und die Banane ergeben eine erstaunlich schaumige Textur, die den Honiggeschmack wirklich zur Geltung bringt und den leicht bitteren Geschmack des Grünkohls dämpft. Für einen noch frischeren Geschmack fügen Sie ein paar Minzblätter hinzu.



Grünkohl-Mango-Ananas

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch,
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- 67 g geschälte Mango (ca. 5 Esslöffel)
- 75 g gefrorene Ananas (ca. 6 Esslöffel)
- 1 1½ Esslöffel Kürbiskerne
- 5 Esslöffel Haferflocken

Dieser Smoothie ist süß und cremig, aber er ist auch sättigend genug, um ihn zum Frühstück zu genießen, wenn Sie Ihren Tag mit etwas Sonne beginnen möchten. Die Mango und die Ananas verleihen diesem köstlichen Getränk Ballaststoffe sowie einen sehr tropischen Geschmack. Achten Sie bei der Kokosmilch darauf, dass sie möglichst keine zusätzlichen Inhaltsstoffe hat, um unnötige Kalorien zu vermeiden.

Zubereitung

1. Geben sie die Kokosnussmilch und die Haferflocken in Ihren Mixer. Lassen sie ihn einige Minuten lang ruhen. Grünkohl und Kürbiskerne dazugeben.
2. Ungefähr 30 Sekunden pürieren, bis alles verflüssigt ist.
3. Die Mango und die gefrorene Ananas hinzugeben und weiter pürieren, bis sie glatt und cremig sind.

Grünkohl-Papaya-Wassermelone

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- 77 g Wassermelone gewürfelt, Samenkörner entfernt (½ Tasse)
- 100 g Papaya (7 Esslöffel)
- 1 gehäuften Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Weizenkeime
- 3 Eiswürfel

Info

Nichts ist so erfrischend wie dieser Sommer-Smoothie. Und mit Papaya, Wassermelone, Grünkohl, Kokosmilch und Erdnussbutter ist dieser Smoothie ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket für sich allein. Wenn Sie keine Lust auf ein eiskaltes Getränk haben, verwenden Sie einfach gekühlte Kokosnussmilch oder gefrorene Wassermelonenwürfel anstelle von Eiswürfeln.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, Erdnussbutter, Weizenkeime, Eiswürfel und Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. 30 Sekunden lang pürieren.
2. Geben Sie die Papaya und die Wassermelone hinzu und mixen Sie 30 Sekunden lang.
3. Den Grünkohl hinzufügen und erneut pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

Grünkohl-Sellerie-Mango-Ananas

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 60 g Grünkohl, gehackt (2 Tassen)
- 2 mittlere Stangen Staudensellerie, gehackt
- 38 g Ananas, gewürfelt (ca. 3 Esslöffel)
- ½ Mango, geschält und zerkleinert
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 3 Eiswürfel
- ¼ Teelöffel Zimt
- Prise Muskatnuss

Info

Mit tropischen Früchten beladen, fühlt sich dieses Getränk fast wie ein Tag am Strand an. Und dank des Zimts wird Ihr Stoffwechsel und damit auch Ihre Energie leicht angehoben. Während Zimtstangen zwei bis drei Jahre haltbar sind, verliert die pulverisierte Form allmählich ihren Geschmack, also verwenden Sie ihn innerhalb von sechs Monaten.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, die Mandelbutter, die gemahlene Leinsamen und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Pürieren, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Den Grünkohl und den Stangensellerie hinzufügen und weitere 30 Sekunden pürieren.
3. Die Früchte hinzufügen und 30 Sekunden lang mixen.
4. Eiswürfel und Gewürze dazugeben und erneut glattrühren.

Basis Römersalat

Römersalat-Himbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 47 g Römersalat (1 Tasse)
- 142 g gefrorene Himbeeren (10 Esslöffel)
- 2 Esslöffel gemahlene Weizenkeime
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter



Info

Die gefrorenen Himbeeren in Kombination mit Kokosmilch, Haferflocken und Erdnussbutter verleihen diesem Smoothie eine sorbetartige Textur und Geschmack. Und der Salatgeschmack ist so mild, dass Sie ihn kaum wahrnehmen werden. Für einen eher nussartigen Geschmack verwenden Sie geröstete Weizenkeime und mahlen sie in Ihrem Mixer. Wenn Sie rohe Weizenkeime verwenden, bewahren Sie sie in Ihrem Kühlschrank auf, um zu verhindern, dass sie ranzig werden.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, die Erdnussbutter, die gemahlene Weizenkeime und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. 30 Sekunden lang pürieren.
2. Fügen Sie den Salat hinzu und pürieren Sie weitere 30 Sekunden.
3. Fügen Sie die Himbeeren hinzu und pürieren Sie sie weiter, bis alles glatt ist.

Römersalat-Avocado-Orange- Erdbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml kaltes gefiltertes stilles Wasser
- 94 g Römersalat, zerkleinert (2 Tassen)
- ¼ Avocado, geschält und gewürfelt
- ½ große Orange, geschält
- 105 g Erdbeeren (ca. 7 Esslöffel)
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Weizenkeime, (gemahlen)
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer

Die Zugabe von Cayennepfeffer zu einem Getränk mag vielleicht etwas beängstigend klingen, aber es gibt Ihrem Getränk tatsächlich einen zusätzlichen Kick, indem es den Geschmack von Orangen und Erdbeeren aufwertet. Und es wird Ihnen einen frischen Energieschub geben. Eine Prise Cayennepfeffer wirkt jedoch sehr intensiv, also passen Sie auf, dass Sie es nicht übertreiben.

Zubereitung

1. Geben Sie das Wasser, die Weizenkeime und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie die Orange in den Mixer. Pürieren Sie sie, bis sie sehr glatt ist.
3. Fügen Sie den Salat und die Avocado hinzu; weitere 30 Sekunden pürieren.
4. Fügen Sie die Erdbeeren und den Cayennepfeffer hinzu; pürieren Sie weiter, bis alles glatt ist.

Römersalat-Kürbis

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 94 g Römersalat (2 Tassen)
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- 110 g Kürbispüree aus der Dose (8 Esslöffel)
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
- 3 Datteln
- 1 Teelöffel natives Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Vanille-Extrakt
- ¼ Teelöffel gemahlener Cayennepfeffer

Info

Die verschiedenen Zutaten in diesem Smoothie vermischen sich erstaunlich gut zu einem wohlschmeckenden Getränk, das Ihren Stoffwechsel anregt und die Müdigkeit in Schach hält. Das reine Kokosnussöl erfüllt hier zwei Zwecke: Erstens fördert es zusammen mit Leinsamen die Absorption von Vitamin A, das im Kürbis enthalten ist, und zweitens fördert es nachweislich die Energienutzung statt der Speicherung (als Fettgewebe).

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, die Haferflocken und die gemahlene Leinsamen in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie das Kürbispüree, die Banane, die Datteln und den Salat hinzu; pürieren Sie etwa 30 Sekunden lang.
3. Kokosnussöl, Vanilleextrakt und Gewürze hinzugeben und verrühren, bis es glatt und cremig ist.

Römersalat-Kürbis-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml ungezuckerte Mandelmilch
- 110 g Kürbispüree aus der Dose (8 Esslöffel)
- ½ Banane
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Dattel, entkernt
- ¼ Teelöffel Zimt
- ⅛ Teelöffel Muskatnuss
- 1 Tasse Eis

Dieser köstliche Kürbis-Smoothie ist süß und cremig, würzig und köstlich. Kürbispüree aus der Dose macht es leicht, dieses gesunde Gemüse zu genießen, und die Gewürze verleihen ihm außerdem einen antioxidativen Schub. Achten Sie beim Kauf von Kürbis darauf, dass Sie reinen Kürbis und keine zuckerhaltige Füllung kaufen.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, den Kürbis, die Dattel, die Mandelbutter und die Gewürze in den Mixer. 30 Sekunden pürieren, den Salat hinzufügen und nochmals pürieren.
2. Fügen Sie die Banane, den Salat und das Eis hinzu und verrühren Sie alles bis es glatt und cremig ist.

Basis Mangold

Mangold-Ananas-Papaya-Mango

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 37 g Mangold, zerkleinert (1 Tasse)
- 38 g Ananas, gewürfelt (ca. 3 Esslöffel)
- 67 g Papaya, gewürfelt (ca. 5 Esslöffel)
- 1/3 Mango, geschält und zerkleinert
- 2 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 3 Esslöffel Kokosnussflocken

Info

Obwohl sich dieser Grüne Smoothie anfühlt, als würde man ihn bei tropischem Sonnenschein trinken, ist er mehr als nur ein Leckerbissen. Dieser Smoothie ist reich an Antioxidantien und Papain, einem Enzym das in der Papaya vorkommt. Es unterstützt die Nährstoffaufnahme und fördert die Zellreparatur.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, Haferflocken, Weizenkeime und Kokosflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. 30 Sekunden lang pürieren.
2. Fügen Sie die Früchte hinzu und mixen Sie 30 Sekunden lang.
3. Geben Sie den Mangold hinzu und pürieren Sie sie erneut, bis alles glatt und cremig ist.

Mangold-Avocado-Orange

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 37 g Mangold (1 Tasse)
- ¼ Avocado
- 1 Esslöffel Kokosnussflocken
- ½ Orange, geschält
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen
- 2 Datteln, entkernt
- 1 Teelöffel frischer Ingwer (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)

Dieser cremig-zitronige Smoothie hilft Ihnen mit seinem Gehalt an Vitamin C, Magnesium und Kalium, voll energetisiert in den Tag zu starten. Und da er mit Ballaststoffen angereichert ist, hilft er Ihnen, satt und fit zu bleiben, indem er Ihren Blutzuckerspiegel konstant hält.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, Kokosflocken, Haferflocken und gemahlene Weizenkeime in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die Orange hinzu und pürieren Sie sie, bis sie sehr glatt ist. Dies kann etwa eine Minute dauern.
3. Mangold, Datteln und Avocado hinzugeben und erneut pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

Mangold-Erdbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 55 g Mangold, zerkleinert (1½ Tassen)
- 160 g Erdbeeren (11 Esslöffel)
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1½ Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Dattel

Datteln sind sehr süß und reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie harmonisieren perfekt mit Erdbeeren und Mangold. Leinsamen und Hafer fügen mehr Ballaststoffe hinzu, was diesen Smoothie zu jeder Tageszeit zu einem super sättigenden Genuss macht.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, die Haferflocken, die Kürbiskerne und die Dattel in den Mixer - lassen Sie es einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie den Mangold und die Erdbeeren hinzu und pürieren Sie weiter, bis alles glatt ist.

Basis Rucola

Rucola-Apfel-Weintrauben

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser
- 1 Tasse junge Rucola Blätter
- ½ Granny-Smith Apfel, geschält und entkernt, zerkleinert
- 80 g gefrorene helle Weintrauben (ca. 6 Esslöffel)
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)
- 1 Teelöffel natives Kokosnussöl
- ¾ Teelöffel Zimt



Info

Wenn Sie nach einem Energieschub zu Beginn eines langen Tages suchen, ist dieser Smoothie genau das Richtige für Sie. Herbe Äpfel und süße Trauben runden den Biss des Rucola ab. Kaufen Sie Baby-Rucola für den besten Geschmack; die älteren, größeren Blätter können einen Geschmack haben, der für dieses Getränk zu dominant sein kann.

Zubereitung

1. Kokoswasser, Leinsamen, Weizenkeime und Rucola in den Mixer geben und 30 Sekunden lang mixen.
2. Fügen Sie dann die Erdnussbutter, das Kokosnussöl und den zerkleinerten Apfel hinzu. Weitere 30 Sekunden pürieren.
3. Die gefrorenen Trauben hinzugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten.

Rucola-Avocado-Banane- Honigmelone

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 16 g Rucola Blätter, zerkleinert (1 Tasse)
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- ¼ reife Banane
- 85 g reife Honigmelone, zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel reine Mandelbutter
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch, Haferflocken, Mandelbutter und Leinsamen in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, alles verflüssigt ist.
2. Geben Sie die Avocado, die Banane und die Honigmelone hinzu; 10 Sekunden lang pürieren.
3. Rucola und Gewürze hinzufügen; erneut pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist.

Der fast pfeffrige Geschmack von Rucola wird durch den cremigen Geschmack der Banane und Avocado sowie den süßen Geschmack der Honigmelone überdeckt. Wenn Sie noch nie Rucola gegessen haben, können Sie auch ½ Tasse Rucola und ½ Tasse Babyspinat verwenden. Zimt und Ingwer geben diesem Smoothie einen zusätzlichen Kick, der Sie den ganzen Morgen satt macht. Um Ihren Smoothie extra schaumig zu machen, würfeln Sie ihre Honigmelone am Abend zuvor und frieren diese ein.



Rucola-Kartoffel-Heidelbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 16 g Rucola Blätter (1 Tasse)
- ½ Süßkartoffel, geschält und zerkleinert
- 80 g Heidelbeeren, gefroren (ca. 6 Esslöffel)
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Dattel, entkernt
- 1 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen
- 1 Teelöffel Vanille-Extrakt
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 3 Eiswürfel

Der Gedanke, Süßkartoffeln zu einem Smoothie hinzuzufügen, mag bizarr klingen, aber keine Angst. Mit dem Vanilleextrakt und natürlich süßen Heidelbeeren schmeckt dieser Smoothie genau wie ein Dessert. Außerdem ist er sättigend und wird Sie den ganzen Morgen über mit Energie versorgen. Die Süßkartoffel gibt eine sehr schöne cremige Textur und trägt zum Antioxidantiengehalt dieses Getränks bei

Zubereitung

1. Geben Sie die Süßkartoffeln in eine mikrowellensichere Schüssel mit ein paar Tropfen Wasser. Bei starker Hitze zwei bis drei Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Vollständig abkühlen lassen.
2. Geben Sie die Kokosmilch, die Kürbiskerne, den Leinsamen, die Weizenkeime, die gekochten Kartoffeln und die Eiswürfel in den Mixer. 30 Sekunden lang pürieren.
3. Fügen Sie die Blaubeeren und Rucola hinzu; weitere 30 Sekunden mixen.
4. Geben Sie den Vanilleextrakt hinzu und mixen Sie 10 Sekunden lang, um alles gut zu vermischen.

Basis Blattkohl

Blattkohl-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 2 Tassen Blattkohl, zerkleinert
- ½ gefrorene Banane, zerkleinert
- 2 Esslöffel Kakopulver
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 3 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen



Info

Dieser Smoothie mit hohem Antioxidantiengehalt schmeckt wie ein Schokoladenmilchshake, aber dunkle Blattgrünaromen und ballaststoffreiches Kakaopulver machen ihn super gesund. Genießen Sie diesen Smoothie als Nachmittagssnack, aber denken Sie daran, dass er eine eigenständige Mahlzeit darstellt.

Zubereitung

1. Geben Sie alles außer der gefrorenen Bananenhälfte in den Mixer. Pürieren, bis alles glatt ist.
2. Fügen Sie die Banane hinzu, pürieren Sie noch etwas mehr, bis alles cremig und glatt ist.

Blattkohl-Banane-Mango

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 2 Tassen Blattkohl
- ¼ reife Banane
- 67 g reife geschälte Mango (ca. 5 Esslöffel)
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 15 Pistazienkerne
- 2 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen
- 1 Teelöffel natives Kokosnussöl
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)

Ein Schluck davon und Sie werden von der köstlichen Verschmelzung von Kokosnussmilch, Mango und Ingwer verführt. In diesem Rezept akzentuiert der Ingwer den tropischen Geschmack der Mango auf eine einzigartige mystische Weise, die Sie erfrischt und nach mehr verlangen lässt. Abgesehen von der erstaunlichen Grüntönung wird der Blattkohl auch den Kalziumgehalt Ihres Getränks erhöhen.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosnussmilch, Haferflocken, Pistazien und Weizenkeime in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die Früchte hinzu. 30 Sekunden lang pürieren.
3. Den Blattkohl, das Kokosnussöl und den Ingwer hinzugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten.

Blattkohl-Heidelbeeren Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml kalte Mandelmilch
- 2 Tassen Blattkohl
- 80 g gefrorene Heidelbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- ¼ reife Banane
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Erdnussbutter

Heidelbeeren sind voller Antioxidantien und Ballaststoffe, die satt machen und helfen, Krankheiten in Schach zu halten. Dunkelgrüner Blattkohl ist auch ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket, was ihn zur perfekten Wahl macht, wenn Sie Energie tanken möchten, ohne nachzudenken!

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten lang stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die gemahlene Leinsamen und Blattkohl hinzu. Pürieren, bis alles verflüssigt ist.
3. Bananen- und Erdnussbutter hinzufügen und ca. 30 Sekunden lang pürieren.
4. Die tiefgefrorenen Heidelbeeren hinzufügen und verrühren, bis alles glatt und cremig ist.

Basis chinesischer Blätterkohl (Pak Choi)

Pak Choi-Avocado-Apfel-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 138 g Pak Choi, zerkleinert (die Enden abschneiden)
- $\frac{1}{4}$ Avocado, geschält und zerkleinert
- $\frac{1}{2}$ Apfel, zerkleinert
- $\frac{1}{4}$ reife Banane
- 1 Esslöffel reine Mandelbutter
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Zimtpulver
- Prise Muskatnuss
- 3 Esslöffel Haferflocken



Info

Die Kombination aus Mandelmilch, Avocado, Banane und Pak Choi verleiht diesem Smoothie einen köstlichen grünlichen Farbton und eine reichhaltige, cremige Textur, die wunderbar nahrhaft und erfrischend ist. Für einen noch besseren Geschmack lassen sie diesen Smoothie vor dem Trinken 15 bis 20 Minuten im Kühlschrank ruhen. Dies bringt den butterzarten Avocado Geschmack zur Geltung.

Zubereitung

1. Geben Sie Haferflocken, die Mandelmilch und -butter, in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten lang stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Avocado, Apfel und Banane hinzugeben und 30 Sekunden lang mixen.
3. Geben Sie Pak Choi, Muskatnuss und Zimt hinzu und pürieren Sie die Mischung für weitere 30 Sekunden.

Pak Choi-Avocado-Pfirsich

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 138 g Pak Choi
- 1 großer Pfirsich
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen

Der Pfirsich kombiniert mit der Avocado und dem Hafer ergibt einen reichhaltigen, cremigen, vitaminreichen Smoothie, der Sie den ganzen Morgen in Schwung hält. Wenn Sie einen kalten Smoothie möchten, können Sie entweder nach dem 3. Schritt ein paar Eiswürfel hinzufügen oder für eine schönere Textur gefrorenen Pfirsich und gekühlte Kokosmilch verwenden.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosnussmilch und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die Weizenkeime, Avocado- und Pfirsichstücke hinzu. 30 Sekunden lang pürieren.
3. Den Pak Choi hinzufügen; weitere 30 Sekunden mixen.

Pak Choi-Avocado- Honigmelone-Kiwi

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 138 g Pak Choi, zerkleinert (die Enden abschneiden)
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- 85 g reife Honigmelone
- ½ reife Kiwi, geschält und zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- Saft einer Limette
- 2 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen

Dieser sehr grüne Smoothie ist herrlich süß mit einem schönen würzigen Nachgeschmack. Avocado, Hafer und Honigmelone verleihen diesem Smoothie eine reichhaltige, dicke Textur. Er ist so cremig, dass er sich fast wie ein Dessert zum Abendessen anfühlt.

Zubereitung

1. Geben Sie das Kokosnusswasser und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie die Avocado, Honigmelone, Kiwi, Weizenkeime und Limettensaft hinzu. 30 Sekunden lang pürieren.
3. Geben Sie den Pak Choi hinzu; pürieren Sie ihn erneut, bis er glatt und cremig ist.

Basis Brunnenkresse

Brunnenkresse-Avocado-Kiwi-Trauben

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser,
- 72 g Brunnenkresse (2 Tassen)
- ¼ Avocado, geschält und zerkleinert
- 80 g gefrorene helle Trauben (ca. 6 Esslöffel)
- ½ reife Kiwi, geschält und zerkleinert
- 2 Esslöffel Leinensamen
- 1½ Esslöffel Kokosflocken
- 2 Esslöffel Weizenkeime

Info

Dieses hellgrüne Getränk ist dank der Zugabe von Kiwi und gefrorenen Trauben süß. Brunnenkresse ist ein leicht pfeffriges Grün, ähnlich wie Rucola, ist supergesund und ist bekannt dafür, Krebs und andere Krankheiten zu bekämpfen. Sie ist sehr erfrischend und ergibt einen köstlichen Sommer-Smoothie.

Zubereitung

1. Geben Sie das Kokoswasser, den Leinensamen, die Weizenkeime, die Kokosflocken und die Brunnenkresse in Ihren Mixer. Pürieren Sie bis alles flüssig ist
2. Fügen Sie die Avocado, Kiwi und gefrorene Trauben hinzu und pürieren Sie weiter, bis alles glatt ist.

Brunnenkresse-Erdbeeren- Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser
- 36 g Brunnenkresse (1 Tasse)
- 80 g gefrorene Erdbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- ½ Banane
- 2 Esslöffel reine Mandelbutter
- 1 Esslöffel Weizenkeime

Eine Kostprobe davon und Sie werden denken, Sie trinken Mandelbutter und Gelee in einem Glas. Kalt und frostig ist es voll von Ballaststoffen und Antioxidantien im Geschmack. Wenn Sie frische Erdbeeren der Saison haben, können Sie diese anstelle von gefrorenen verwenden. Fügen sie am Ende einfach eine Tasse Eis hinzu.

Zubereitung

1. Geben Sie das Kokoswasser, die Weizenkeime, die Mandelbutter und die Brunnenkresse in den Mixer. Mixen Sie etwa 30 Sekunden lang, bis es sich verflüssigt hat.
2. Fügen Sie die Banane und die gefrorenen Erdbeeren hinzu und pürieren Sie weiter, bis alles glatt und cremig ist.

Brunnenkresse-Kürbis-Pfirsich

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 112 g einfaches Kürbispüree aus der Dose (ca. 8 Esslöffel)
- 72 g Brunnenkresse, zerkleinert (2 Tasse)
- 1 großer Pfirsich, entkernt und zerkleinert
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Prise Muskatnuss
- 3 Eiswürfel

Dieser Smoothie ist vollgepackt mit Vitamin A, Kalium und Ballaststoffen und schmeckt wie Kürbiskuchen im Glas, aber ohne Massen von Fett und Kalorien. Dieses dickflüssige und cremige Getränk macht ein sehr sättigendes Abendessen und wird Ihre Naschlust zufrieden stellen. Kürbiskerne geben diesem Smoothie eine besondere Note und verstärken seine natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften.

Zubereitung

1. Geben Sie die Kokosmilch, die Erdnussbutter und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Geben Sie das Kürbispüree, die Kürbiskerne und die Früchte hinzu. 20 Sekunden lang pürieren.
2. Die Brunnenkresse hinzugeben und 30 Sekunden lang pürieren.
3. Das Eis und die Gewürze hinzugeben und alles zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.

Sonstige

Avocado-Gurke-Birne

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnusswasser
- ½ Avocado, geschält und entkernt
- 1 Birne, ggf. geschält, entkernt und zerkleinert
- 113 g Gurke, geschält
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
- ½ Tasse Eiswürfel
- Prise Muskatnuss



Info

Avocados haben einen hohen Fettgehalt, aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Dieses Fett enthält einfach ungesättigte Fette, die Ihr Herz schützen und Ihre Gelenke gut geschmiert halten. Gurken und Birnen geben diesem Smoothie einen erfrischenden Geschmack, der perfekt für einen heißen Sommertag ist.

Zubereitung

1. Geben Sie die Haferflocken, die Leinsamen und das Kokoswasser in einem Mixer und lassen Sie es einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Pürieren, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme des Eises hinzu und verrühren Sie sie, bis alles glatt ist.
3. Fügen Sie das Eis hinzu und verrühren Sie es, bis es cremig ist.

Löwenzahn-Himbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml stark gebrühter grüner Tee, gekühlt
- 83 g Löwenzahnblätter (1½ Tassen)
- 71 g Himbeeren (5 Esslöffel)
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 3 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- 1 Teelöffel natives Kokosnussöl

Grüner Tee ist voll von Antioxidantien, was ihn zu einer großartigen Flüssigkeit macht, die Sie Ihren Smoothies hinzufügen können. Achten Sie darauf, dass Sie hier hausgebrühten, ungesüßten Tee benutzen. Wenn sie auf das Koffein im Tee reagieren und nervös werden, ist weißer Tee möglicherweise die bessere Wahl, da er im Vergleich zu grünem Tee weniger Koffein enthält.

Zubereitung

1. Geben Sie den Tee, die Haferflocken und die gemahlene Weizenkeime in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen. Die Erdnussbutter hinzugeben und 30 Sekunden lang pürieren.
2. Das Löwenzahngrün hinzufügen und 30 Sekunden lang mixen.
3. Die Himbeeren hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

Möhren-Kartoffel-Orange

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Kokosnussmilch
- 1 kleine Möhre, geschält und zerkleinert, zusammen mit den grünen Gemüseblättern (1 Tasse Gemüseblätter)
- ½ kleine Süßkartoffel, geschält und gehackt (½ Tasse)
- ½ Orange, geschält
- 3 Esslöffel Kokosnussflocken
- 2 Esslöffel Weizenkeime, gemahlen
- 1 Teelöffel natives Kokosnussöl
- ½ Tasse Eiswürfel
- 1 Teelöffel gehackte frische Ingwerwurzel (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)

Süßkartoffeln und Karotten haben einen hohen Gehalt an Vitamin A und Beta-Carotin, was sie super nahrhaft macht. Frischer Ingwer verleiht nicht nur Geschmack, sondern trägt auch dazu bei, Ihr Verdauungssystem zu beruhigen und Krankheiten abzuwehren. Sie können das Gemüse in der Nacht davor dämpfen und in den Kühlschrank stellen, um es für ein Frühstück am Morgen superleicht zu zubereiten.

Zubereitung

1. Geben Sie die gehackten Möhren (ohne Blätter) und die Süßkartoffeln mit ein paar Tropfen Wasser in eine mikrowellensichere Schüssel. Bei starker Hitze zwei bis drei Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Vollständig abkühlen lassen.
2. Wenn Sie den Smoothie zubereiten möchten, geben Sie Kokosmilch, Kokosflocken, Karotten, Weizenkeime und Orange in den Mixer und verrühren Sie alles gründlich, wobei darauf zu achten ist, dass die Orange gut vermischt wird.
3. Geben Sie das Möhrengrün, das Kokosnussöl und den Ingwer in den Mixer und fahren Sie mit dem Mixen fort, bis die Mischung glatt ist. Fügen Sie Eis hinzu und pürieren Sie erneut.

Rübe-Banane-Heidelbeeren

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 1 mittlere Rübe, plus Blattgrün
- ¼ reife Banane
- 80 g gefrorene Heidelbeeren (ca. 6 Esslöffel)
- 2 Esslöffel Walnüsse, fein gehackt
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen

Dunklere Lebensmittel enthalten mehr Antioxidantien, so dass Blaubeeren und Rüben ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket sind, wenn sie in diesen cremigen Smoothie gemischt werden. Wenn Ihr Mixer damit umgehen kann, mischen Sie die rohen Rüben mit der Haut, um mehr Nährstoffe zu erhalten. Andernfalls kochen Sie sie am Abend vor der Zubereitung des Smoothies und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf, bis sie gebrauchsfertig ist.

Zubereitung

1. Das Grün von der Rübe entfernen und aufbewahren. Die Rüben in Folie einwickeln. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rüben in den Ofen schieben und garen, bis sie weich ist. Sie müssen nicht superweich sein, nur weich genug, um sie zu pürieren. Nach ca. 25 Minuten beginnen Sie mit der Kontrolle. Sobald die Rübe weich ist, die Haut entfernen und abkühlen lassen.
2. Wenn Sie den Smoothie zubereiten möchten, geben Sie die Walnüsse, Leinsamen und Mandelmilch zusammen mit dem Rübengrün in den Mixer. Pürieren, bis alles verflüssigt ist.
3. Fügen Sie die Rübe, die Banane, die gefrorenen Heidelbeeren und den Zimt hinzu. Pürieren Sie die Mischung, bis sie cremig ist.