

Smoothies – bunte Mischung

1 reife Banane
1 grüne Gurke, 1 Bund frisches Möhrengrün
1 Handvoll frische Brennnessel Spitzen
300 ml Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die geputzten und gewaschenen Zutaten in den Mixer geben und gut pürieren.

1 Bund Löwenzahn, 1 mittelgroße Gurke, 1 reife Banane, 3 Tassen Wasser

Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden, ebenfalls die Banane. Die Löwenzahnblätter waschen und kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Würzen mit Salz und Pfeffer.

1/2 Kopfsalat, 1 Handvoll Wildkräuter nach Geschmack, ein paar Datteln
1 Hand voll Leinsamen, 1 Apfel, 1 reife Banane, 300 ml Wasser

Die Wassermenge kann variiert werden je nach gewünschter Konsistenz. Alles zusammen geben und pürieren.

300 g Mangold oder Spinat, 1 kleine reife Ananas (oder Ananas aus der Dose),
1 große reife Banane, 500 ml Wasser

Zuerst die groben Würfel der Ananas mit dem Wasser pürieren, dann den Rest der Zutaten hinzufügen und gut mixen.

1 große reife Avocado, 2 große Kiwi, geschält und halbiert
300 g grüne kernlose Weintrauben, 1 großer Apfel, geschält und entkernt
100 ml Wasser, 150 g Eis, gechrushed
5 Blätter Minze

Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

1 reife Banane, 2 Äpfel, 1 Handvoll frischer Spinat, 300 ml Wasser
1 Schuss Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft

Die Banane und die Äpfel zerkleinern und in ein Gefäß geben. Spinat und Wasser dazu geben und alles kräftig pürieren. Das Olivenöl unterrühren und alle Zutaten nochmals mixen.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren



„Durchstarten mit Powerdrinks“

Mit Raffinesse bringen **Smoothies** Abwechslung auf den Tisch. Fertig gekauft sind die so genannten Powerdrinks relativ teuer und enthalten unliebsame Zusatzstoffe.

Mit geringem Aufwand lassen sich wertvolle **Smoothies** schnell und frisch aus Obst und Gemüse in der eigenen Küche herstellen. Mit etwas Kreativität und Freude beim Mixen und Probieren bieten uns

Smoothies unzählige Alternativen gesunder Zwischenmahlzeiten und sind super geeignet die Hauptmahlzeiten des Tages durch frische Komponenten zu gesunder Ausgewogenheit mit Vitaminen, wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen anzureichern.

Smoothies sind praktisch, wenn's mal schnell gehen soll!

Obst, Gemüse - auch kleine Restmengen, einen Mixer oder Pürierstab - mehr brauchen Sie nicht für dieses erfrischende Ganzfruchtgetränk.

Tipps: Nutzen Sie reife Früchte. Sie lassen sich gut pürieren. Bei Äpfel und Birnen dürfen die Kerne mitpüriert werden. Geben Sie ein kleines Stückchen geriebenen Ingwer in Ihre Smoothies. Ingwer sorgt für einen besonders erfrischenden Geschmack, regt die Verdauung an und belebt den Körper. Den gleichen Effekt erzielen Sie durch die Hinzugabe frischer Minze.

Smoothies – leicht und fruchtig

Guten Morgen Smoothie (2 Portionen)

1 große Karotte, 1 Apfel, 1 Stück Ingwer, 1 Orange, Saft, 1/2 Zitrone, Fruchtsaft

Zubereitung: Den Ingwer schälen, die Karotte und den Apfel abspülen. Alles in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß oder einen Standmixer geben. Die Orange und die halbe Zitrone auspressen und dazugeben. Alles gut durchpürieren. Ca. 10 Minuten im Kühlschrank kaltstellen und dann genießen.

Der Powerdrink (4 Portionen)

3 geschälte Orangen, 1 Apfel, 2 geschälte Kiwis und Mango Fleisch pürieren.

Vitamin-Smoothie (4 Portionen)

2 Äpfel, 1 Karotte, 125 g Himbeeren, 2 Orangen, 2 Zitronen, 400 ml Multivitaminsaft

Zubereitung: Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse heraus schneiden. Die ungeschälten Äpfel in Stücke schneiden, die Karotten waschen und in Scheiben schneiden, die Himbeeren waschen, die Orangen und Zitronen halbieren. Als erstes die Karotten in den Mixer geben und pürieren. Falls sie sich nicht gut pürieren lassen, etwas Multivitaminsaft zufügen. Wenn die Karotten püriert sind, die Himbeeren dazugeben und weiter pürieren. Danach die Äpfel hinzufügen und alles so lange pürieren, bis ein Mus entstanden ist. Die Orangen und Zitronen auspressen und den Saft in das Mus gießen. Weiter mixen und alles gut mischen.

Die Vitaminbombe (2 Portionen)

2 Kiwi, 1 Banane, 1 Apfel, 1 Birne, 1 TL flüssiger Honig

Zubereitung: Die Früchte schälen und klein schneiden. In einem großen Becher oder in einer Schüssel pürieren, den Honig dazugeben und alles gut vermischen.

Wassermelonen Smoothie (für 4 Portionen)

2 kg Wassermelone, halbiert und entkernt; 5 cm Ingwer, geschält und gerieben; Saft einer Zitrone, nach Belieben Zucker; wenn gewünscht Kirschen und Ananas als Garnitur, Holzspieß

Zubereitung: Das Fruchtfleisch der halben Melone mit dem Ingwer und Zitronensaft pürieren und etwas Wasser hinzu geben. Die Mischung mit Zucker abschmecken, in Eiswürfelschalen füllen und im Gefrierfach einfrieren. Die restliche Melone pürieren und später über die fruchtigen Eiswürfel gießen. Den Smoothie Cocktail mit einem Ananas-Kirsch Spieß garnieren.

KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Herzhafte Smoothie Drinks

„Es grünt so grün ...“

100 g **Kopfsalat**, ½ Apfel, 1 Avocado
2 EL Zitronensaft, 200 ml Birnensaft
1 Prise Salz, Mineralwasser

Waschen und zupfen Sie 100 g Kopfsalat und pürieren ihn mit einem halben Apfel und einer Avocado. Geben Sie für einen frischen Geschmack 2 EL Zitronensaft, 200 ml Birnensaft und eine Prise Salz hinzu. Ist das Ganze zu dickflüssig, verdünnen Sie es einfach mit Mineralwasser. Schon haben Sie einen lecker-leichten Snack für zwischendurch.

150 g **Blattsalat** nach Wahl, das Grün eines Kohlrabis
1 reife Avocado, 1 Handvoll grüne Weintrauben (kernlos), 1 reife Banane
500 ml Wasser

Erst die Weintrauben und die Bananen mit Wasser pürieren, dann den Salat dazu geben, anschließend das Gemüsegrün und zum Schluss die Avocado untermixen.

1 Handvoll **Blätter von Radieschen**

1 mittelgroße Banane
1 TL Zitronensaft
1 TL Leinöl (oder Olivenöl)
100 ml Wasser
100 ml Apfelsaft, naturtrüb

In einen Mixer Wasser, Apfelsaft, Leinöl und Zitronensaft geben. Die Banane schälen und in Stücken ebenfalls in den Mixer geben. Zuletzt frisches gewaschenes und gut abgetrocknetes Radieschen Grün grob geschnitten hinzugeben und alle Zutaten gut durch mixen.