



# Smoothies:

## UNSERE FANTASTISCHEN VIER REZEPTE

Vitalisierend + wärmend!

### SPARIS HERBSTSONNE

**Zutaten:** 150 g Karotten\_500 g Mango\_5 g Kurkuma\_300 g Orange\_4 Maracujas (Passionsfrüchte)\_optional Kokosraspel

**Zubereitung:** Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Mango schälen und den Kern entfernen. Kurkuma grob reiben (ggf. Handschuhe tragen). Orange mit dem Messer schälen, sodass alles Weiße entfernt ist und in grobe Stücke schneiden. Maracujas auslöfeln. Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und gründlich pürieren. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und ein paar Tropfen Öl zugeben. Nach Belieben mit getrockneten Kokosraspeln bestreuen.

Cremig + sättigend!

### DAS BLAUE WUNDER

**Zutaten:** 300 g TK-Heidelbeeren\_1 Banane\_ca. 1 cm Vanilleschote\_1 EL Mandelmus\_1 EL Ahornsirup\_300 g Buttermilch\_optional frische Beeren und Minze

**Zubereitung:** Die Heidelbeeren kurz antauen lassen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Nach Belieben mit ein paar frischen Heidelbeeren und etwas Minze garnieren.

Gesund + schnell!

### ROTKÄPPCHEN

**Zutaten:** 300 g TK-Beeren (Erdbeeren + Himbeeren)\_150 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)\_1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)\_1 EL Walnusskerne\_200 ml Multivitaminsaft\_100 ml stilles Mineralwasser\_2-4 TL Honig\_optional frische Beeren

**Zubereitung:** Die TK-Beeren kurz antauen lassen. Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Erst Beeren, dann Rote Bete, Ingwer und Walnusskerne in den Mixbehälter geben. Mit Saft und Mineralwasser angießen und alles auf kleiner und schließlich auf höchster Stufe fein pürieren. Den Honig hinzufügen und kurz untermixen. Nach Belieben mit frischen Beeren dekorieren.

Erfrischend + außergewöhnlich!

### GRÜNER ENERGIE-KICK

**Zutaten:** 1 Bio-Gurke\_1 grüner Apfel\_1 reife Avocado\_1 Bio-Limette\_200 ml Buttermilch\_300 ml Kokosmilch\_eine Handvoll Basilikum\_optional Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Gurke, Apfel und Limette waschen. Gurke und Apfel mit der Schale grob zerkleinern. Avocado entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limettenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Basilikum waschen und grob hacken. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben. Auf mittlerer Leistungsstufe ca. 2-3 Minuten pürieren. Nach Belieben mit Gurkenscheiben und Basilikum garnieren und mit Pfeffer + Salz würzen.

Tipp

Beachten Sie auch unsere Anregungen zur Herstellung von Smoothies auf der Folgeseite.

spar+bau

Lebe Dein Zuhause.



**Flüssigkeit:**  
Damit Obst trinkbar wird, brauchen Smoothies Flüssigkeit. Wasser, Milch, Saft, Brühe, Mandeldrinks – hier gibt es diverse Optionen! Etwas Öl kann die Nährstoffaufnahme noch verbessern.



## SCHNELL GEMACHT: ÜBERALL EIN GENUSS!

**D**as gesellschaftliche Bewusstsein für das Thema Gesundheit wächst – und damit auch der Wunsch nach sogenannten Superfoods: von Blattspinat über Kürbiskerne bis hin zu Orangen. Neben einer optimalen Nährstoffversorgung helfen diese Lebensmittel dem Körper auch beim natürlichen Entgiftungsvorgang. Und wie könnte man diese Alleskönner köstlicher verarbeiten als in einem erfrischenden Smoothie?

### In den Mixer, fertig, los!

» Zum Smoothiemachen braucht es nicht viel: ein Messer, einen Mixer oder Pürierstab und ein Glas. Und natürlich die Zutaten: in der Regel Obst, Gemüse, Pflanzen, Nüsse, Samen, Sprossen, Kräuter und eine Flüssigkeit oder Joghurt für die passende Konsistenz.

» Es empfiehlt sich, auf Bioprodukte zurückzugreifen, um gute Qualität sicherzustellen. Wichtig: Bei manchen Zutaten – beispielsweise bei bestimmtem Trockenobst oder Nüssen – ist ein Einweichen notwendig. Das sollte aber im Rezept angemerkt sein.

» Zerkleinern Sie Obst und Gemüse ein wenig, um es dem Mixer leichter zu machen. Füllen Sie zuerst die weichen Lebensmittel und danach die härteren ein, damit diese das Schneidwerk nicht verstopfen. Am besten eignet sich ein kurzes, starkes Mixintervall im Hochleistungsmixer. So werden die Nährstoffe optimal freigesetzt und es ist ein angenehmes Trinkgefühl garantiert.

» Das Auge trinkt mit: Richten Sie Ihren Smoothie schön an, machen Sie es sich bequem und genießen Sie den Vitalkick!

**Verfeinern:**  
Für jeden Geschmack eine passende Zutat. Wer es süß mag, kann z. B. mit Trockenobst nachhelfen, für Schärfe-Liebhaber eignen sich Chili oder Ingwer.



**Auf Vorrat:** Damit nicht für jeden Smoothie das große Schnippeln beginnen muss und Sie auch im Winter regionale Zutaten haben, können Obst- und Gemüsemixe abgepackt, eingefroren und bei Bedarf schnell zubereitet werden.

**Variieren:** Kein Rezept ist in Stein gemeißelt! Cremige Smoothies werden mit verschiedenen Toppings zum Star am Frühstückstisch. Oder als gefrorenes Smoothie-Eis zum wahrscheinlich gesündesten Trend des Sommers.



*Genießen Sie eine  
geballte Ladung  
Vitalstoffe*