

Martina Kittler

KÜCHENRATGEBER

SMOOTHIES

*Glück aus
dem Mixer*



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
SMOOTHIE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SMOOTHIE MIXEN



Immer griffbereit:
SMOOTHIE-TIPPS
VOM PROFI

UNSER GÜ-
TENCLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Rezepte sind hauptsächlich vegeta-
risch, vegane Rezepte sind wörtlich aus-
gezeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 ERFRISCHEND & PUR



26 CREMIG & SÄTTIGEND



44 TRENDIG & DELUXE

- 04 Die Autorin
- 05 Lieblingssmoothie
- 59 Coverrezept als Smoothie
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 180 kcal, 3 g E, 12 g F, 14 g KH

AVOCADO-SPINAT-SMOOTHIE

ballaststoffreich

50 g junger Blattspinat
 ½ Römersalatherz (ca. 50 g)
 1 Stange Staudensellerie
 mit Grün
 ½ reife Avocado
 1 kleiner süßer Apfel
 (z. B. Gala)
 2 EL Zitronensaft
 200 ml Trinkmolke
 3 Msp. Chiliflocken
 Salz
 1 EL Honig
 100 g Crushed Ice

- 1 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, 2 Blätter beiseitelegen. Vom Salat die Blätter lösen, putzen, waschen und mit dem Spinat in den Mixbehälter geben. Staudensellerie putzen, waschen, klein schneiden. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Den Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Viertel in grobe Stücke schneiden.
- 2 Avocado, Sellerie und Apfel nacheinander zu den Blättern in den Mixbehälter geben. Zitronensaft und Molke zugießen und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren.
- 3 2 Msp. Chiliflocken, 1 Prise Salz, Honig und Crushed Ice hinzufügen und gut durchmischen. Falls der Drink zu dickflüssig ist, etwas kaltes Wasser untermischen. Den Smoothie in Gläser verteilen, mit übrigen Chiliflocken und Spinatblättern garnieren. Am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 170 kcal, 3 g E, 2 g F, 36 g KH

TROPICAL MANGO-MIX

vegan

1 reife Mango (ca. 400 g)
 2 Orangen
 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
 1 Stück Kurkuma (ca. 1,5 cm lang)
 1 Chicorée
 125 ml Kokoswasser (ersatzweise stilles Mineralwasser)
 1 EL Agavendicksaft
 (nach Belieben)

- 1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch großzügig vom Stein schneiden. Zwei Spalten zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Eine Orange schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden, den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die zweite Orange halbieren und auspressen. Ingwer und Kurkuma schälen und fein würfeln. Den Chicorée längs halbieren, waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Erst den Chicorée, danach Mango, Orangenstücke, Ingwer und Kurkuma in den Mixbehälter geben. Mit Orangensaft und Kokoswasser auffüllen. Alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Nach Belieben Agavendicksaft kurz untermischen.
- 3 Den Smoothie in Gläser gießen, je eine Mangospalte an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren oder ohne Deko als Smoothie to go in ein Schraubglas füllen.

PINK-GRAPEFRUIT-SMOOTHIE

vitaminreich

1 Pink Grapefruit
150 g Erdbeeren
1 Banane
¼ Vanilleschote
1 EL Zitronensaft
200 g Joghurt
2 EL zarte Haferflocken
1 EL Ahornsirup
50 ml stilles Mineralwasser

1 Die Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut weitgehend belassen. Das Fruchtfleisch grob schneiden und mit dem abgetropften Saft in den Mixbehälter geben. Erdbeeren abbrausen, 2 schöne Früchte zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen entkernen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

2 Erdbeeren und Banane ebenfalls in den Mixbehälter geben. Vanilleschote, Zitronensaft und Joghurt hinzufügen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren.

3 Zum Schluss die Haferflocken, den Ahornsirup und das Mineralwasser zugeben und nochmals kurz und kräftig mixen, bis der Drink die gewünschte Konsistenz hat.

4 Den Drink in Gläser füllen. Die übrigen Erdbeeren einschneiden, an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.

UNSER GUT-CLIQUE

Die weiße Haut der Grapefruit verleiht dem Smoothie eine dezente Bitternote. Grund dafür ist Naringin, ein wertvoller Bitterstoff, der freie Radikale bindet und damit dem Zellschutz dient. Außerdem regt er die Verdauung an und kann Cholesterin abbauen. Es lohnt sich also, die weiße Haut nicht komplett zu entfernen.





Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Auftauzeit: ca. 30 Min. •
Pro Portion ca. 345 kcal, 9 g E, 24 g F, 21 g KH

MINT-LILA-SMOOTHIE

für Gäste

150 g TK-Brombeeren
½ Bio-Limette
1 kleine, reife Avocado
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Agavendicksaft
1 EL Mandelmus
¼ TL gemahlene Vanille
4 Minzeblätter

1 Brombeeren ca. 30 Min. auftauen lassen. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einen hohen Rührbecher geben. Limettensaft und -schale, 150 g Joghurt und 1 EL Agavendicksaft zugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und in Gläser verteilen.

2 Rührbecher reinigen. Brombeeren, Mandelmus, Vanille sowie übrigen Agavendicksaft und Joghurt zugeben und alles fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Die Masse vorsichtig über einen Löffelrücken auf das Avocadopüree fließen lassen. Minzeblätter klein schneiden und aufstreuen. Den Drink am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g E, 6 g F, 47 g KH

ROT-GRÜNER SCHICHTDRINK

Herbst-Rezept

100 g grüne kernlose
Weintrauben
100 g Staudensellerie mit
Grün
¼ Limette
1 EL Pistazienkerne
100 ml Haselnussdrink
2 TL Honig
2–3 blaue Feigen (ca. 150 g)
40 g getrocknete
Soft-Cranberrys
200 ml Holunderbeersaft
2 TL Haselnussblättchen

1 Trauben abbrausen, von den Stielen zupfen. Sellerie putzen, waschen, grob schneiden. Die Limette schälen und in Stücke schneiden. Erst Trauben und Limette, danach Sellerie und Pistazien in den Mixbehälter geben. Nussdrink zugießen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Den Honig kurz untermixen. Das grüne Püree in Gläser füllen und kühl stellen.

2 Mixbehälter reinigen. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen und vierteln, in den Mixbehälter geben. Cranberrys und Saft hinzufügen und alles wiederum fein pürieren. Die Masse vorsichtig über einen Löffelrücken auf das grüne Püree fließen lassen. Den Drink mit je 1 TL Haselnussblättchen bestreuen und am besten sofort servieren. Alternativ ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



MIX IT, LOVE IT – *dein täglicher Vitaminkick*

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen? Klingt kompliziert – ist aber ein Kinderspiel! Vom Energiekick am Morgen bis zum Schlummertrunk am Abend begleiten dich diese farbenfrohen Power-Drinks durch den Tag.

Ob pur und erfrischend, cremig und sättigend oder trendig und deluxe – hier gibt's die besten Rezepte für jede Gelegenheit! Dazu gibt's praktische Tipps rund um die besten Zutaten, Geräte und Kombis.

Einfach mixen, genießen und deinem Körper Gutes tun!

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-9613-2



9 783833 896132

€ 12,99 [D]

www.gu.de