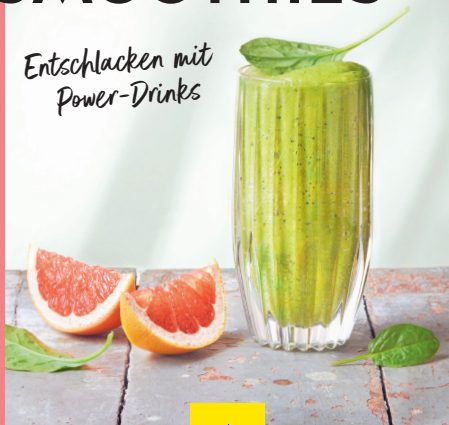


Nicole Staabs

KÜCHENRATGEBER

DETOX SMOOTHIES

*Entschlacken mit
Power-Drinks*

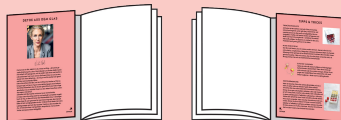


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DIE AUTORIN



SMOOTHIE-
KNOW-HOW

Immer griffbereit:

GERÄTE IN DER
SMOOTHIE-
KÜCHE



Immer griffbereit:
3-TAGE-DETOX-
KUR

REZEPTKAPITEL



10 SIMPLE
SMOOTHIES



20 ADVANCED
SMOOTHIES



32 SUPERFOOD
SMOOTHIES



48 SPECIAL
SMOOTHIES

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

04 THEORIE
25 COVERREZEPT
60 REGISTER
62 IMPRESSUM

WAS BEDEUTET DETOX?

*Fühlen Sie sich auch ab und zu erschöpft, ausgelaugt und abgespannt?
Detoxen kann Ihnen dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen!*



Warum detoxen?

Der Begriff Detox kommt aus dem Englischen von »detoxification«, also Entgiftung. Wir muten unserem Körper tagtäglich eine Menge zu. Mit unserem Essen nehmen wir ja nicht nur Nährstoffe, sondern auch Fremd- und sogar Schadstoffe zu uns. Viele Lebensmittel enthalten große Mengen Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Auch zu viel Haushaltszucker, Kaffee, Alkohol und Nikotin schaden unserem Körper, und er arbeitet Tag für Tag hart, um diese Schadstoffe abzubauen. Das kann ganz schön viel werden – manchmal auch zu viel, ge-

rade wenn sich noch Stress und Bewegungsangel dazugesellen. Die Folge: Man ist nicht richtig fit, sondern öfter mal müde und abgespannt. Darunter können auch die Haut und die Verdauung leiden – höchste Zeit, etwas zu ändern!

Fit durch Detox

Detox bedeutet auf der einen Seite, den Körper zu entlasten und ihm möglichst wenig Lebensmittel und Getränke zuzuführen, die Schwerarbeit für ihn bedeuten. Auf der anderen Seite sollten wir ihn unterstützen, indem wir viele natürliche Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte konsumieren, die uns helfen, fit und gesund zu bleiben: also frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Superfoods anstelle von nährstoffarmen Lebensmitteln wie Nudeln, Weißbrot oder Süßigkeiten.

Einstieg leicht gemacht

Ein Detox-Smoothie am Tag – und schon haben Sie den Start in ein gesünderes Leben geschafft! Am besten räumen Sie den gesunden Power-Drinks ab jetzt einen festen Platz in Ihrer Ernährung ein. Dabei steht Ihnen frei, ob Sie zwischendurch einen Smoothie als gesunden Snack trinken oder eine größere Portion als Ersatz für eine Mahlzeit zu sich nehmen. Unsere Detox-Drinks verleihen in jedem Fall neue Power. Smoothies schmecken wunderbar und immer wieder anders, sie benötigen nur wenige Zutaten und sind fix gemacht: waschen, putzen, schnippeln und ab in den Mixer. Fertig! Ideal für alle,

die keine Zeit oder Lust zum Kochen haben. Morgens gemixt, ist ein Smoothie auch die ideale Mini-Mahlzeit für unterwegs.

Bunt und gesund

Mit einer ausgewogenen Zusammensetzung aus Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist ein Smoothie die perfekte Detox-Mahlzeit. Durch die Zugabe von Superfoods lässt sich die positive Wirkung sogar noch erhöhen. Ein großes gesundheitliches Plus von Smoothies ist ihre flüssige Konsistenz: Anders als bei fester Nahrung kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe leichter und nahezu vollständig aufnehmen. Viele von uns kauen feste Nahrung nicht mehr ausreichend, beim Mixen hingegen werden die Zellulosewände von Obst und Gemüse aufgebrochen. Der Körper hat dadurch weniger Arbeit mit der Verdauung. Ein weiterer Vorteil ist, dass bei Smoothies auch Teile von Obst, Gemüse oder Kräutern im Mixer landen, die wir normalerweise vielleicht entfernen würden. Die Schale von Birne und Gurke, das Grün von zarten Bundmöhren oder die Stiele und Blätter von Kohlrabi enthalten besonders viele Nährstoffe und Ballaststoffe und sind deshalb im Smoothie hochgeschätzt. Dadurch, dass die Zutaten im Smoothie nicht erhitzt werden, bleiben auch wärmeempfindliche Inhaltsstoffe erhalten. Und zu guter Letzt ist ein Smoothie auch bestens geeignet, um sich an gesunde Obst- oder Gemüsesorten zu gewöhnen, die man pur vielleicht nicht ganz so gerne mag. Die Mischung macht's!

Öfter mal was Neues

Bei allen verwendeten Zutaten sollten Sie auf jeden Fall auf Qualität achten – aber auch auf Abwechslung! Denn jede Obst- und Gemüsesorte enthält eine andere Kombi an Nährstoffen. Am



besten kaufen Sie, was die Saison bietet und probieren immer wieder mal etwas Neues aus. So bieten Sie Ihrem Körper einen bunten Nährstoff-Mix und helfen ihm, fit und gesund zu bleiben.

Die Detox-Kur

Wenn Sie sich gleich zu einer Detox-Kur (siehe Klappe hinten) entschließen, sollten Sie auch etwas Zeit für Bewegung an der frischen Luft, einen Saunagang oder eine Yogastunde mitbringen. So können Sie den Detox-Effekt noch steigern! Nach ein paar Detox-Tagen werden Sie ganz automatisch bewusster auf Ihre Ernährung achten und Aromen wieder intensiver wahrnehmen. Bei vielen wirkt eine Detox-Kur lange positiv nach – wer also im Frühjahr und im Herbst eine solche Auszeit einlegt, startet voller Power in die neue Saison!



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 8 Min. Zubereitung • Pro Glas ca. 100 kcal, 1 g EW, 1 g F, 19 g KH

GURKEN-PETERSILIEN-SMOOTHIE

BELEBEND

2 Äpfel
2 Kiwis
½ Limette
100 g Salatgurke
6 Stiele Petersilie
2 kleine Stiele Petersilie zum
Garnieren (nach Belieben)

1 Die Äpfel waschen und vierteln, die Kerngehäuse herausausschneiden. Die Kiwis schälen. Äpfel und Kiwis grob zerkleinern und in den Mixer füllen. Die Limette auspressen. Die Gurke gründlich waschen und mit der Schale grob zerkleinern. Limettensaft und Gurke in den Mixer füllen.

2 Die Petersilie waschen, mit den Stielen grob zerkleinern und hinzufügen. 150 ml Wasser in den Mixer gießen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

3 Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben mit je 1 Stiel Petersilie garnieren und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 6 Min. Zubereitung • Pro Glas ca. 80 kcal, 2 g EW, 2 g F, 16 g KH

ROTE-BETE-ERDBEER-SMOOTHIE

EXOTISCH

150 g Rote Bete (ersatzweise
vorgegarte Rote Bete)
100 g Erdbeeren
½ Apfel
½ Limette
200 ml Kokoswasser

1 Die Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben. Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Apfelhälfte waschen, durchschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel grob zerkleinern und mit den Erdbeeren in den Mixer geben.

2 Die Limette auspressen und den Saft sowie das Kokoswasser ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

3 Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 10 Min. Zubereitung • Pro Glas ca. 55 kcal, 1 g EW, 1 g F, 11 g KH

ZUCCHINI-MINZ-SMOOTHIE

GREEN DREAM

100 g Zucchini
100 g Ananas
1 kleiner Apfel
10 Blätter Minze
½ Zitrone

TIPP

Zucchini regen die Darmtätigkeit an und stärken das Immunsystem. Ihre Bitterstoffe bringen Leber und Galle in Schwung.

Zucchini verbessern außerdem den Stoffwechsel in der Haut.

1 Die Zucchini waschen und putzen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel grob zerkleinern. Die Minzeblätter vorsichtig waschen.

2 Die Zitrone auspressen und den Saft mit Ananas, Apfel und Minze in den Mixer geben. Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

3 Den Zucchini-Minz-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 5 Min. Zubereitung •
Pro Glas ca. 175 kcal, 5 g EW, 3 g F, 31 g KH

GOJI-APFEL-SMOOTHIE

PORRIDGE ZUM TRINKEN

2 Äpfel • 4 EL zarte Haferflocken • 2 EL getrocknete Gojibeeren (Bioladen) • 1 EL Weizenkleie (Bioladen)

1 Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Viertel grob zerkleinern. Die Apfelstücke mit den Haferflocken, den Gojibeeren, der Weizenkleie und 150 ml Wasser in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

2 Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Gojibeeren enthalten alle essentiellen Aminosäuren und sehr viele Vitamine.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 10 Min. Zubereitung •
Pro Glas ca. 125 kcal, 3 g EW, 6 g F, 12 g KH

KURKUMA-MÖHREN-SMOOTHIE

EXOTISCH

300 g Möhren • ½ Zitrone • 1 Orange • 4 EL Joghurt (z. B. Sojajoghurt oder griechischer Joghurt) • 1 TL gemahlene Kurkuma • 1 EL Olivenöl

1 Die Möhren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Orange mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut abschneiden. Die Orangenseiten aus den Trennhäuten schneiden und mit Möhren, Zitronensaft, Joghurt und Kurkuma in den Mixer geben.

2 100 ml Wasser dazugeben und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist und keine Möhrenstücke mehr vorhanden sind. Auf zwei Gläser verteilen, das Olivenöl einrühren und den Smoothie gleich genießen.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 6 Min. Zubereitung •
Pro Glas ca. 140 kcal, 5 g EW, 3 g F, 20 g KH

LÖWENZAHN-SMOOTHIE

VITAMINKICK

2 Äpfel • 3 Stiele Petersilie • 2 Handvoll Löwenzahn • 1 EL Spirulinapulver (Reformhaus, Onlinehandel) • 200 ml Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht, siehe S. 8)

1 Die Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und mit den Stielen klein schneiden.

2 Den Löwenzahn waschen und grob zerkleinern, mit den Äpfeln, der Petersilie, dem Spirulinapulver und dem Mandeldrink in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 10 Min. Zubereitung •
Pro Glas ca. 45 kcal, 3 g EW, 1 g F, 6 g KH

MORINGA-ZUCCHINI-SMOOTHIE

KRAFT FÜRS IMMUNSYSTEM

300 g Zucchini • 4 Stiele Petersilie • 1 Stange Staudensellerie • 1 EL Moringapulver (Onlinehandel)

1 Die Zucchini waschen und putzen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Petersilie und Staudensellerie waschen, grob zerkleinern (Petersilie mit Stielen) und mit dem Moringapulver und 100 ml Wasser in den Mixer geben.

2 Auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie cremig ist. Auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Moringapulver enthält viel Beta-Carotin (Provitamin A) – wichtig für Haut und Immunsystem.



BUNTE ENERGIE FÜR *Körper und Seele*

Frischen Schwung in den Alltag bringt die bunte Welt der Detox Smoothies! Dieses Buch bietet eine vielseitige Auswahl an Powerdrinks, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch das Wohlbefinden steigern und den Körper von innen reinigen. Für jede Zeit und jeden Geschmack ist etwas dabei: Von einfachen Smoothies, mit wenigen Zutaten, bis hin zu den Superfood Smoothies, die den Körper mit kraftvollen Vitalstoffen versorgen und Energie für den ganzen Tag liefern. Genussvoll ins Detox-Vergnügen!

Egal ob für Genuss, Vitalisierung oder Energieschub in der Flasche – hier ist der perfekte Begleiter für die Tasche!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9660-6



9 783833 896606

€ 12,99 | D

www.gu.de