

Smoothies – Frisch, fruchtig und leicht

Sie sind blitzschnell gemacht und geben sofort Energie. Sie sind ausreichend als erfrischende Zwischenmahlzeit, als Vorspeise und ersetzen als Imbiss sogar ein Mittagessen.

Diese kräftigen, mundfüllenden Drinks aus Kräutern, Salat und Gemüse geben tatsächlich ein Gefühl der Sättigung.



Sie stillen schon mal den schlimmsten Hunger, sodass man beim Essen danach sich mit weniger zufrieden gibt. Außerdem sind sie grün durch und durch: Die Kräuter, Früchte und Gemüse werden roh verarbeitet und liefern alles an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, was in ihnen steckt – und tun dem Körper rundum gut. Und weil sie obendrein schmecken, sind sie einfach ideal für die schlanke Küche!

Tipp: Sie brauchen nicht wirklich unbedingt einen Hochleistungsmixer dafür. Der macht zwar alles einfach und schneller, aber mit dem normalen Haushaltsmixer oder mit dem Mixstab geht's auch. Sie brauchen nur mehr Geduld. Nicht zu früh mit dem Mixen aufhören, die Sache muss wirklich glatt und cremig sein, sonst ähnelt sie eher Kaninchenfutter als einem smarten Drink.

Grüner Smoothie

Herzhaft und kräuterfrisch, gut als Imbiss zwischendurch oder als gesunder Aperitif. Als Vorschlag für einen leckeren grünen Smoothie haben wir den Spinat-Smoothie.

Zutaten pro Person:

- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- einige Petersilienblätter
- 1 Handvoll Salatblätter (z.B. Frisee oder Endivie)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- ½ Banane
- ½ Zitrone
- 1 Stück Salatgurke mit Schale

Alles grob zerkleinern, in einen Mixbecher füllen. Mit Eiswürfeln und etwas Wasser absolut glatt mixen. Erst dann mit Wasser auf angenehme Trinkstärke verdünnen.

Kalorien: 80

Frucht-Smoothie

Eher für Süßschnäbel und als Dessert geeignet: unser Vorschlag für einen Apfel-Passionsfrucht-Smoothie.

Zutaten pro Person:

- ½ Apfel
- ½ Orange
- Schale einer Orange
- 1 Passionsfrucht
- einige Minze- oder Basilikumblätter
- ¼ Honigmelone
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Salz

Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, nicht schälen. Orangenschale mit einem Schäler dünn abschneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls nur in grobe Stücke dazu. Passionsfruchtfleisch aus der Schale löffeln. Dann Kräuterblätter und das grob gewürfelte Melonenfleisch auch zufügen.

Alles mit grob gehacktem Ingwer im Mixer pürieren, dabei Eiswasser zufügen.

Kalorien: 80