

TANJA DUSY

SMOOTHIES

Obst-Power im Glas

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Frisch aus dem Obstgarten

- 4 So smooth ...
- 64 Smoothie-Trifle

Umschlagklappe hinten:

Kunst am Glas

Pikante Smoothies

6 DIE FRUCHTIGEN

- 8 Frühlingserwachen
- 10 Rote Vitaminbombe
- 12 Ananas-Kiwi-Smoothie
- 12 Pfirsich-Mango-Smoothie
- 13 Ananas-Erdbeer-Smoothie
- 13 Kaki-Möhren-Smoothie
- 14 Grashopper mit Melone
- 15 Anavokanilla mit Vanilleeis
- 16 Tropical Smoothie
- 17 Holler-Birnen-Smoothie
- 18 Sultans Delight
- 20 Citronello Sour
- 21 White Dragon

- 22 Pink Meliberry
- 23 Melonen-Pfirsich-Smoothie
- 23 Aprikosen-Smoothie


24- DIE CREMIGEN

- 26 Frühstückssmoothie
- 28 Beerenwölkchen
- 29 Süßes Mandelinen
- 30 Papacoco Cream
- 31 Melba-Smoothie
- 32 Blueberry Sky
- 34 Rhabarbarpapa
- 36 Kirsch-Schoko-Smoothie
- 37 Aprikosen-Swirl
- 38 Bananen-Safran-Lassi
- 40 Papaya-Kokos-Smoothie
- 40 Ananas-Kokos-Smoothie
- 41 Kibana-Soja-Smoothie
- 41 Mandelmilch-Smoothie
- 42 Bratapfel-Smoothie
- 45 Feigen-Walnuss-Smoothie
- 46 Spicy Orange
- 47 Smoothie provençal

48 DIE AUSGEFALLENEN

- 50 Peggy Peanut
- 52 Popeyes Liebling
- 53 Mister Mintz
- 54 Papa Tomtom
- 55 Yellow Submarine
- 56 Herbststurm
- 56 Bitter-Melon
- 57 Miss Saigon
- 57 Lucky Litschi
- 58 Kumkoko Dream
- 59 Rotkäppchen

- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blattsymbol weist den Weg zum Genuss: Mit diesem Symbol gekennzeichnete Smoothies sind vegan.



ROTE VITAMINBOMBE

Wenn die Grippewelle rollt, mobilisiert der Powerdrink die Abwehrkräfte und schmeckt dazu noch umwerfend gut.

300 g Ananas
80 g Rote Bete
1 Apfel
1 Orange
50 ml Möhrensaft
1 Stück frischer Ingwer
(ca. 3 cm)
1 TL Rapsöl

Kickstart in den Tag

Für 1 Glas (350 ml) |
10 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 410 kcal,
6 g EW, 7 g F, 78 g KH

1 Die Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rote Bete schälen (dazu Gummihandschuhe tragen, sie färben; Bio-Rote-Beten müssen übrigens nicht geschält werden) und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln, Orange auspressen. Ingwer schälen.

2 Apfelviertel und Rote Bete mit Möhren- und Orangensaft fein pürieren, dann Ananas und Ingwer zugeben und nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen, das Öl über den fertigen Drink träufeln und vor dem Trinken unterrühren.

TIPP

Möhren enthalten reichlich Beta-Carotin, das für Augen, Haut und Haare gut ist. In Rote Beten steckt neben Folsäure auch viel Vitamin A. Um das leichter aufnehmen zu können, braucht unser Körper Vitamin C: Apfel, Orange und Ananas sind also ideale Partner! Wer einen Entsafter hat, verwendet statt des Safts 150 g grob zerkleinerte Bio-Möhren. Alle Früchte und Gemüse samt Ingwer portionsweise entsaften, etwas Rapsöl einrühren und in ein Glas gießen.

VARIANTE APFEL-MÖHREN-SAFT

Fast schon ein Klassiker aus der Saftbar: Apfel-Möhren-Saft mit Ingwer. Für ein Glas mit ca. 250 ml Inhalt einfach 500 g Möhren schälen und in Stücke schneiden. 1 süß-säuerlichen Apfel waschen und vierteln. Je nach gewünschter Schärfe 2–4 cm frischen Ingwer schälen. Möhren, Äpfel und Ingwer im Entsafter entsaften, in ein Glas gießen und ein paar Tropfen Rapsöl darüberträufeln.



SULTANS DELIGHT

Mein letzter Istanbultrip inspirierte mich zu diesem Mix: Dort gibt es an jeder Straßenecke frisch gepressten Granatapfelsaft – einfach köstlich!

1 Granatapfel
1 Saftorange
75 g grüne kernlose Trauben
½ Banane
je 40 g Heidelbeeren und
Brombeeren (ersatzweise
80 g TK-Beerenmischung)
3 Eiswürfel
2 EL Orangenblütenwasser

Türkischer Genuss

Für 1 Glas (350 ml) |
15 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 240 kcal,
4 g EW, 2 g F, 50 g KH

1 Den Stielansatz vom Granatapfel keilförmig als kleinen »Deckel« herausschneiden (Bild 1). Dann den Apfel an der Öffnung mit beiden Händen packen und in zwei Hälften brechen (Bild 2). Die Haut von beiden Hälften wie bei einer Orange abschälen und die Kerne soweit nötig aus den Trennhäuten lösen. Die Orange schälen, die Trauben von den Stielen zupfen, waschen und zusammen mit der Orange und den Granatapfelkernen im Entsafter entsaften.

2 Wer keinen Entsafter besitzt, schneidet den Granatapfel quer durch und presst ihn langsam und vorsichtig auf einer Saftpresse aus (Bild 3). Achtung: das spritzt sehr und der Saft kann Flecken auf Textilien und Arbeitsplatten hinterlassen, daher sofort abwischen. Die Orange halbieren und ebenfalls auspressen. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen.

3 Banane schälen, Beeren verlesen und vorsichtig waschen. Die Eiswürfel crushen. Banane, Beeren, ausgepressten Saft, eventuell noch ganze Trauben, Orangenblütenwasser und Eis in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und servieren.

VARIANTE

QUICK DELIGHT

Für einen erfrischenden Drink presse ich 2 Granatäpfel und 3 Orangen aus und parfümiere den Saft mit 1–2 EL Orangenblütenwasser. Wem der Drink so zu süß ist, kann noch etwas Limetten- oder Grapefruitsaft zugeben.



BLUEBERRY SKY

Ein wahrer Sommertraum – ich serviere diesen Smoothie gerne statt Kaffee und Kuchen
und zum Knabbern dazu gibt's immer noch Cantuccini.



200 g Heidelbeeren
1 weißer Pfirsich oder
Nektarine
4 Eiswürfel
200 g Vanillejoghurt
1 EL gemahlener Mohn
1–2 Cantuccini
(ital. Mandelkekse)

Beerenstark

Für 1 Glas (350 ml) |
15 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 435 kcal, 13 g EW,
17 g F, 53 g KH

1 Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Pfirsich oder Nektarine waschen, kreuzweise einschneiden. In einem kleinen Topf mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Danach lässt sich die Haut mit einem Messer leicht abziehen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

2 Die Eiswürfel crushen. Heidelbeeren, Pfirsich oder Nektarine und Vanillejoghurt in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Das Eis zugeben und nochmals kräftig durchmischen, zuletzt Mohn zugeben und nur kurz untermischen. In ein Glas gießen. Besonders fein schmecken dazu 1-2 Cantuccini.

TIPP

Aus Smoothies lassen sich wunderbare Desserts für Kinder zaubern. Einfach den Smoothie in ein Schälchen füllen, eine Kugel Vanilleeis hineingeben und mit einem Schirmchen dekorieren. Oder Smoothie in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen und durchfrieren lassen. Besonders schön sind dabei zweifarbige Eislollis: Dafür eine Spitze aus reinem Fruchtsmoothie in die Förmchen gießen und frieren lassen, dann mit einem Fruchtjoghurt-Smoothie (oder einfach Fruchtsmoothie mit etwas Joghurt verrühren) aufgießen und nochmals vollständig durchfrieren lassen.

VARIANTE RED CLOUD

Da Heidelbeeren sehr gut zu bekommen sind (auch als TK-Ware), habe ich gleich noch einen Drink damit ausprobiert; ohne Joghurt, dafür mit Granatäpfeln, die zu meinen Lieblingsfrüchten zählen. Dafür einfach 1 Granatapfel entsaften (siehe S. 18) und mit dem Saft von 1 ½ Orangen, 1 kleinen Banane und je 125 g Heidel- und Himbeeren mit 4 zerkleinerten Eiswürfeln im Mixer kräftig durchmischen.



DIE AUSGEFALLENEN

Ab und zu verirrt sich bei mir auch mal ein Stückchen Gemüse, ein exotisches Gewürz oder ein Küchenkraut in den Mixer ... Wie wär's mal mit etwas Stangensellerie, Anis, Nelke oder einem Schuss Limo im Smoothieglas? Experimentierlust ist gefragt. Aber keine Angst, es bleibt stets heiter bis fruchtig und auf jeden Fall lecker.





FRUCHTIG, FRISCH, FARBENFROH

Flüssiges für unterwegs oder Wellness-Programm für zu Hause – Smoothies können alles sein. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch unvergleichlich lecker. Der Energieschub aus dem Glas ist superschnell gemixt und sorgt für den kleinen Glücksmoment zwischendurch. Vitamine haben nie besser geschmeckt!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Vom Smoothie zum Cocktail: Varianten mit und ohne Alkohol

Überraschend anders: Power-Drinks mit dem gewissen Etwas



Mit **kostenloser App** zum Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-3771-5



9 783833 837715



PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

GU