

Grüne Smoothies

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ



Grüne Smoothies



AUTOREN: DR. MED. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH | MARTINA DOBROVIČOVÁ
FOTOS: JÖRN RYNIÖ



Praxistipps

- 4 Pack das Grünzeug in den Mixer!
- 5 Gut genährt, gut drauf!
- 6 Grüne Smoothies: Darauf kommt es an
- 7 Der Mixer: Jetzt geht's rund!
- 8 Ein Füllhorn an Vitaminen & Co.
- 58 Glossar
- 64 Grüner Trinkspaß für Kinder

Umschlagklappe hinten:
Smoothies zum Löffeln

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für fruchtig-grüne Smoothies

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

10 Frühlings-Smoothies

- | | | | |
|----|--------------------|----|------------------|
| 11 | Flotter Einsteiger | 16 | Crazy Green |
| 12 | Flüssiger Smaragd | 16 | Wilde Hilde |
| 12 | Grüner Gorilla | 18 | Keep Going |
| 14 | Stonehenge | 20 | Pikanter Starter |
| 15 | Frühlingsgefühle | 20 | Nicht ohne |
| 15 | Frühling in Wien | | |

22 Sommer-Smoothies

- | | | | |
|----|------------------------|----|---------------------|
| 23 | Sommergruß | 28 | Happy Berry |
| 24 | Kick am Nachmittag | 28 | Sweet Sun |
| 25 | Black Beauty | 30 | Grüne Verführung |
| 25 | Juicy Berlin | 32 | Pepe |
| 26 | Green Smoothie Classic | 32 | Heißer Sommer-Flirt |
| 26 | Sanfter Engel | | |

34 Herbst-Smoothies

- | | | | |
|----|--------------------|----|--------------------|
| 35 | Goldener Oktober | 42 | Tropengruß |
| 36 | Königliche Liaison | 42 | Cranberry Mountain |
| 36 | Geheimer Löwe | 43 | Green Grenadine |
| 38 | Trio fantastico | 43 | Viva Crema verde |
| 38 | Regenbogen | 44 | Corilino |
| 40 | Around The World | | |

46 Winter-Smoothies

- | | | | |
|----|----------------|----|-------------------------|
| 47 | In Paradise | 53 | Chico con Nüssli |
| 48 | Fidschi | 53 | Green Dragon |
| 48 | Hot Shot | 54 | Oh My Darling |
| 50 | NoFlu | 54 | Grüner Marillensmoothie |
| 50 | Santa Claus | 56 | Caesar's Smoothie |
| 52 | Schwarzes Gold | | |



Pack das Grünzeug in den Mixer!

Grüne Smoothies sind die Ernährungsinnovation unserer Zeit. Seit ihrer Erfindung durch Victoria Boutenko haben sie viele Liebhaber gefunden.

Gesundes Fastfood für zu Hause und unterwegs

Früchtesmoothies kennt inzwischen jeder: Sie sind überall erhältlich und wegen des süßen Geschmacks und des angenehmen Mundgefühls beliebt. Sie gelten als gesund, wenn sie frisch zubereitet und frei von Zusatzstoffen sind.

Die revolutionäre Neuheit bei den **grünen** Smoothies besteht darin, dass vitalstoffreiche grüne Blätter in so großen Mengen verwendet werden, dass die wertvollen Inhaltsstoffe unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit spürbar verbessern. Durch die Kombination von Pflanzengrün und Früchten enthalten grüne Smoothies praktisch alle Vitalstoffe, die der Mensch braucht.

Worauf kommt es an?

Grüne Smoothies werden aus hochwertigen Zutaten frisch zubereitet und am besten gleich getrunken. Das Pflanzengrün bietet ein Füllhorn an gesundheitsfördernden Stoffen. Achten Sie deshalb immer darauf, dass Ihr Smoothie zu einem Großteil

grüne Blätter enthält. Grüne Smoothies können Sie täglich in beliebiger Menge trinken, egal, in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden. Neben dem immer neuen Geschmackserlebnis trägt er so wesentlich zu Ihrer optimalen Gesundheit und Ihrem emotionalen Wohlbefinden bei.

Die Vorteile des grünen Smoothies:

Schnelle Zubereitung: Inklusive Abwasch nur 5 bis 15 Minuten!

Hoher Fun-Faktor: Das Mixen macht selbst Küchenmuffeln Spaß!

Wenig Abfälle: Die Nahrungsmittel werden optimal verbraucht, weil meistens Schalen, Kerne, Strünke und Stiele mitverwendet werden.

Große Bandbreite der Lebensmittel: Auch Kohlsorten, Wildkräuter und Blätter halten Einzug in die tägliche Ernährung.

Mehr Nachhaltigkeit: Es wird einfacher, sich jahreszeitlich aus der Region zu ernähren und selbst geerntetes Pflanzengrün zu verarbeiten.

Gut genährt, gut drauf!

Die grünen Smoothies sind Ihr Rundum-Sorglos-Paket für jeden Tag. Nie war es einfacher, den Körper auf natürliche Weise mit allen Vitalstoffen zu versorgen.

Vitalstoff-Power pur!

Der grüne Smoothie ist das beste Nahrungsmittel, um sich gesund, fit und leistungsfähig zu erhalten. Der Grund dafür: grüne Blätter haben nachweislich den mit Abstand höchsten und vielfältigsten Vitalstoffgehalt aller Lebensmittel. Vitalstoffe stärken den Körper und halten ihn jung. Die hohe Vitalstoffdichte im grünen Smoothie sorgt auch dafür, dass Sie sich den ganzen Tag leistungsstark, wohl und ausgeglichen fühlen.

Ein wesentlicher Bestandteil (und Namensgeber) des grünen Smoothies ist der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Das Chlorophyll ist ein wahres Wundermittel, das »flüssiges Sonnenlicht« und konzentrierte Lebensenergie in die Zellen bringt.

Stärkung des Immunsystems

Durch seine Fülle an Vitaminen und Mineralien stärkt der grüne Smoothie unser Immunsystem so nachhaltig, dass wir allgemein gesünder und besonders auch in der kalten Jahreszeit nicht mehr so anfällig für Erkrankungen sind.

Anti-Aging durch Antioxidantien

Im grünen Smoothie befinden sich hochkonzentrierte Antioxidantien. Sie neutralisieren die freien Radikale, die als Hauptursache für frühes Altern gelten. Der Powerdrink ist daher ein wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel.

Gute Laune garantiert

Der hohe Gehalt an biogenen Aminen sorgt für gute Laune und eine positive Lebenseinstellung.

Verbesserung der Verdauung

Die vielen Ballaststoffe sorgen für eine regelmäßige Verdauung und unterstützen den Aufbau einer optimalen Darmflora.

Gesunder Schlaf

Ungesunde Nahrungsmittel wie Junkfood irritieren den Körper und setzen ihn unter Stress. Der grüne Smoothie hingegen wirkt ausgleichend und fördert einen erholsamen Schlaf.

Abnehmen leicht gemacht

Der grüne Smoothie ist ein wunderbares Mittel zum Abnehmen, da er wenig Kalorien enthält. Gleichzeitig sorgt seine hohe Vitalstoffdichte dafür, dass die Lust auf ungesunde Dickmacher nachlässt und insgesamt der Kalorienbedarf sinkt.

Natürlicher Muskelaufbau

Für den gesunden Muskelaufbau liefert der grüne Smoothie essenzielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren in Hülle und Fülle und ergänzt jedes Fitnessstraining perfekt.

Steigerung der Lernfähigkeit

Durch seine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Mineralien steigert der grüne Smoothie unsere Lern- und Leistungsfähigkeit. Gut für Schüler und Studenten.

Keiner muss darauf verzichten

Der grüne Smoothie ist für jedes Alter und natürlich auch für schwangere Frauen und Kleinkinder bestens geeignet.

erfrischend fruchtig | für Einsteiger

Green Smoothie Classic

5 saftige Birnen | 2 reife Bananen
1 Limette
1 Handvoll Spinat (100 g)
4 Blättchen Minze | 400 ml Wasser
Limettensaft (nach Belieben)

Für die Deko:

1 Banane | 12 zarte Blättchen Minze
3 Limettenspalten
3 Holzspieße

3 Portionen à 300 ml | ⌚ 10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 160 kcal, 3 g EW, 1 g F, 35 g KH

1 Die Birnen waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Limette halbieren, eine Hälfte schälen und klein schneiden und mit den Früchten in den Mixer füllen.

2 Spinat und Minze waschen, abtropfen lassen. Die Minze mit dem Spinat klein schneiden und in den Mixer geben.

3 Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4 Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Limettensaft zufügen und erneut kurz mixen.

5 Für die Deko die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd 1 Bananenscheibe, 1 Blättchen Minze und zum Schluss 1 Limettenspalte auf die Holzspieße stecken. Smoothie in Gläser gießen und die Holzspieße darüberlegen. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.

entspannender Genuss

Sanfter Engel

1 EL Chiasamen (s. Glossar S. 58)
50 ml Wasser
1 Orange | ½ Honigmelone
2 weiche Birnen | ¼ Zitrone
1 Stange Staudensellerie mit Blättern
Blätter von 1 Bund Radieschen (30 g)
1 große Handvoll Spinat (100 g)
300 ml Wasser

Für die Deko:

1 Scheibe Honigmelone | 12 Spinatblättchen
3 Orangenspalten | 3 Holzspieße

3 Portionen à 300 ml

⌚ 10 Min. Zubereitung | 12 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 255 kcal, 5 g EW, 1 g F, 55 g KH

1 Die Chiasamen über Nacht in 50 ml Wasser einweichen.

2 Die Orange schälen und in Stücke zerlegen. Die Honigmelone schälen und in Stücke teilen. Die Birnen vierteln. Das Zitronenviertel schälen. Alle Früchte zusammen mit den Chiasamen samt Einweichwasser in den Mixer füllen.

3 Den Staudensellerie waschen und klein schneiden. Die Radieschenblätter und den Spinat verlesen, klein schneiden und mit dem Staudensellerie in den Mixer geben. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4 Für die Deko die Melonenscheibe in Dreiecke schneiden. Abwechselnd 1 Stück Melone, 1 Blättchen Spinat und zum Schluss 1 Orangenspalte auf die Holzspieße stecken.



klassisch kombiniert

Trio fantastico

1 mittelgroßer Apfel | 1 kleine Birne
150 g weiße Weintrauben
2 Handvoll Romanasalat (150 g)
1 Handvoll Spinat (100 g)
½ TL Zimt | 250 ml Wasser

Für die Deko:

4 kleine Traubenzweige

4 Portionen à 200 ml | ⌚ 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 60 kcal, 2 g EW, 0 g F, 12 g KH

- 1 Den Apfel und die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse jeweils belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Weintrauben waschen, vom Zweig pflücken und sauber entstielen. Alles in den Mixer füllen.
- 2 Den Romanasalat und den Spinat waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Die Blätter grob zerpfücken. Alles zusammen mit dem Zimt in den Mixer geben.
- 3 Das Wasser hinzufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zimt zugeben und erneut kurz mixen.
- 4 Smoothie in 4 Gläser füllen. Über jedes Glas einen Traubenzweig hängen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.

WÜRZ-TIPP

Durch die Zugabe von Gewürzen können Sie den grünen Smoothie noch besser der Jahreszeit anpassen. Zimt wirkt zum Beispiel wärmend.

farbenfroh | wärmt von innen

Regenbogen

20 g getrocknete Sauerkirschen
100 ml Wasser
1 Banane | 1 Orange
2 Handvoll Feldsalat (140 g)
1 Handvoll Chicorée (80 g)
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
200 ml Wasser

Für die Deko:

8 Chicoréeblätter
4 zarte Feldsalatpflänzchen

4 Portionen à 200 ml
⌚ 5 Min. Zubereitung | 2 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 45 kcal, 2 g EW, 0 g F, 8 g KH

- 1 Die Sauerkirschen 2 Stunden lang in 100 ml Wasser einweichen.
- 2 Die Banane und die Orange schälen, in Stücke schneiden und in den Mixer füllen.
- 3 Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Den Chicorée etwas zerkleinern und mit dem Ingwer und dem Feldsalat in den Mixer geben.
- 4 Das Wasser hinzufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz prüfen. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.
- 5 Smoothie auf die Gläser verteilen. Zwei Chicoréeblätter jeweils in der Mitte einschneiden und mit einem Feldsalatpflänzchen an jeden Glasrand stecken. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.



zitronige Immunpower

Oh My Darling

4 mittelgroße getrocknete Datteln
1 Mango | 1 Clementine
8 Blatt Radicchio (80 g) | 8 Blatt Frisée (80 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Zitrone | 200 ml Wasser

Für die Deko:

4 Radicchioblätter | 4 Zitronenscheiben

4 Portionen à 200 ml

⌚ 5 Min. Zubereitung | 3 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 65 kcal, 1 g EW, 0 g F, 14 g KH

- 1 Die Datteln 3 Stunden lang in 100 ml Wasser einweichen.
- 2 Die Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Clementine schälen, vierteln und zusammen mit den Datteln, dem Einweichwasser und der Mango in den Mixer füllen.
- 3 Den Radicchio und den Friséesalat waschen, abtropfen lassen, von schlechten Stellen befreien und zerkleinern. Die Petersilie waschen, grob hacken und mit dem Radicchio und Frisée in den Mixer geben.
- 4 Die Zitrone unter heißem Wasser gut waschen und mit einem Küchentuch kräftig abrubbeln. Die Schale abreiben, danach auspressen. Schale und 1 EL Saft in den Mixer geben. Das Wasser hinzufügen. Auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
- 5 Radicchioblätter klein schneiden und den Smoothie damit garnieren. Die Zitronenscheiben einschneiden und an jeden Glasrand stecken.

vitalisierender Powerdrink

Grüner Marillensmoothie

6 getrocknete Aprikosen | 150 ml Wasser
1 Birne | 1 Banane
1 ½ Handvoll Spinat (150 g)
1 Handvoll Chinakohl (100 g)
½ Bund Koriander | ½ Bio-Zitrone
150 ml Wasser

Für die Deko: 3 Stängel Koriander

3 zarte Blättchen Chinakohl

3 Portionen à 300 ml | ⌚ 5 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 110 kcal, 3 g EW, 1 g F, 21 g KH

- 1 Die Aprikosen 3 Stunden lang in 150 ml Wasser einweichen.
- 2 Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane schälen und zerkleinern. Alles zusammen mit den Aprikosen und dem Einweichwasser in den Mixer füllen.
- 3 Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Chinakohl waschen und zerkleinern. Den Koriander waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben.
- 4 Die Zitrone unter heißem Wasser gut waschen und mit einem Küchentuch kräftig abrubbeln. Dann die Schale abreiben. Zusammen mit dem ausgepressten Zitronensaft in den Mixer füllen.
- 5 Das Wasser hinzufügen. Auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
- 6 Smoothie in Gläser füllen. Jedes Glas mit 1 Stängel Koriander und 1 zarten Blättchen Chinakohl verzieren. Frisch servieren und genießen.





So grün, so smooth und so lecker. Die Obst-Gemüse-Powerdrinks für den schnellen Vitaminkick sind im Handumdrehen zubereitet: Alle Zutaten in einem kraftvollen Mixer fein pürieren, und fertig ist **der grüne Zaubertrank!** Mixen Sie sich mit 50 neuen frisch-fruchtigen Rezepten durchs Jahr und genießen Sie **herrlich süßes Obst** und **frisches Grün** wie Salat, Spinat und Kräuter! Zusätzlich gibt es vom bewährten Autorenteam wichtiges Know-how rund um den gesunden Wohlfühl-Drink, Extra-Rezepte für Kinder und einen **Saisonkalender der besten Zutaten**. Dann lieben auch Sie bald alles, was so grün ist!

G|U

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-3257-4



9 783833 832574



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de