

NICOLE STAABS

DETOX SMOOTHIES

Entschlacken
mit Power-Drinks

KÜCHENRATGEBER

G|U



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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. 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:

Geräte in der Smoothie-Küche

- 4 Was bedeutet Detox?
- 6 Meine Lieblingszutaten
- 8 Mandeldrink & Variationen
- 64 Smoothie-Know-how

Umschlagklappe hinten:

3-Tage-Detox-Kur
Tipps & Tricks

10 SIMPLE SMOOTHIES

- 12 Himbeer-Sesam-Smoothie
- 14 Apfel-Heidelbeer-Smoothie
- 15 Spinat-Mango-Smoothie
- 16 Sweet-Basil-Smoothie
- 18 Heidelbeer-Spinat-Smoothie
- 18 After-Eight-Smoothie
- 19 Mandel-Smoothie
- 19 Brokkoli-Smoothie



20 ADVANCED SMOOTHIES

- 22 Gurken-Petersilien-Smoothie
- 23 Rote-Bete-Erdbeer-Smoothie
- 24 Spinat-Grapefruit-Smoothie
- 26 Kokos-Bananen-Smoothie
- 26 Grünkohl-Bananen-Smoothie
- 27 Erdbeer-Avocado-Smoothie
- 27 Süßkartoffel-Smoothie
- 28 Zucchini-Minz-Smoothie
- 30 Kakao-Möhren-Smoothie
- 31 Kamille-Mango-Smoothie

32 SUPERFOOD-SMOOTHIES

- 34 Weizengras-Ananas-Smoothie
- 35 Beeren-Acai-Smoothie
- 36 Himbeer-Hanf-Smoothie
- 38 Birnen-Erdnuss-Smoothie
- 39 Quinoa-Erdbeer-Smoothie
- 40 Goji-Apfel-Smoothie
- 40 Kurkuma-Möhren-Smoothie
- 41 Löwenzahn-Smoothie
- 41 Moringa-Zucchini-Smoothie
- 42 Good-Morning-Smoothie
- 44 Charcoal-Smoothie
- 45 Bananen-Chia-Smoothie
- 46 Baobab-Melonen-Smoothie
- 47 Süßlupinen-Smoothie

48 SPECIAL SMOOTHIES

- 50 Mango-Smoothie-Bowl
- 52 Avocado-Smoothie-Bowl
- 53 Himbeer-Smoothie-Bowl
- 54 Hot-Liquid-Salad
- 56 Indian-Spice-Smoothie
- 57 Hot-Cinnamon-Smoothie
- 58 Piña-Colada-Nice-Cream
- 59 Banana-Peanut-Nice-Cream

- 60 Register
- 62 Impressum





HIMBEER-SESAM-SMOOTHIE

3 EL weiße Sesamsamen | 300 g Himbeeren | 200 ml Mandel-
drink (gekauft oder selbst gemacht, siehe S. 8)

Rot

Für 2 Gläser (à 250 ml) | 5 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 180 kcal, 6 g EW, 10 g F, 14 g KH

- 1** Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Nach Belieben 1 TL zum Garnieren beiseitestellen. Die Himbeeren vorsichtig waschen und mit den übrigen Sesamsamen und dem Mandeldrink in den Mixer geben.
- 2** Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
- 3** Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben mit den beiseitegestellten Sesamsamen bestreuen und gleich genießen.

TIPP

Sesamsamen bestehen zu etwa 50 % aus pflanzlichem Öl, welches wiederum zu einem Großteil aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Der Körper braucht diese Fettsäuren für den Stoffwechsel und die Elastizität der Zellmembranen. Sesamsamen enthalten außerdem Zink, Selen und Eisen, die unser Immunsystem stärken. Mit einem starken Immunsystem kann der Körper sich besser gegen Viren, Bakterien und Pilze wehren.



APFEL-HEIDELBEER-SMOOTHIE

2 Äpfel | 100 g Heidelbeeren | 6 EL Joghurt (z. B. Sojajoghurt oder griechischer Joghurt)

Blueberry Dream

Für 2 Gläser (à 250 ml) | 5 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 105 kcal, 3 g EW, 2 g F, 17 g KH

- 1 Die Äpfel waschen und vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in Stücke schneiden. Die Heidelbeeren gründlich waschen und zusammen mit den Apfelstücken und dem Joghurt in den Mixer geben.
- 2 Ca. 100 ml Wasser dazugeben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 3 Den Apfel-Heidelbeer-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.

TIPP

»An apple a day keeps the doctor away!« hieß es früher, und da ist eine Menge Wahres dran. Der regelmäßige Verzehr der vitalstoffreichen Frucht kann das Immunsystem stärken und das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen reduzieren. Besonders gesund am Apfel ist übrigens die äußere Schicht, also besser nicht schälen. Äpfel bekommt man bei uns das ganze Jahr über. Ich kaufe am liebsten Bioware, weil diese deutlich weniger mit Pestiziden und chemischen Düngemitteln belastet ist.



SPINAT-MANGO-SMOOTHIE

2 Handvoll Blattspinat | ½ Mango | ½ Limette

Cremig und lecker

Für 2 Gläser (à 250 ml) | 6 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 35 kcal, 1 g EW, 0 g F, 7 g KH

- 1 Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen und in den Mixer geben. Die Mangohälfte schälen und in groben Stücken vom Stein schneiden. Die Mango und ca. 100 ml Wasser in den Mixer geben.
- 2 Die Limette auspressen und den Saft ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 3 Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Spinat hat einen hohen Anteil an Magnesium, Vitamin B₁, B₂ und Folsäure. Eine Schale Spinat deckt den gesamten Tagesbedarf an Vitamin K und Beta-Carotin (Provitamin A) und fast den ganzen Bedarf an Mangan und Ballaststoffen. Wenn ich mal keinen frischen Spinat bekomme, verwende ich ersatzweise Tiefkühlspinat. Habe ich aber Gelegenheit, auf dem Markt gute Qualität zu bekommen, kaufe ich eine größere Menge und friere einen Teil selbst ein.



SPINAT-GRAPEFRUIT-SMOOTHIE

2 Handvoll Blattspinat | 1 Grapefruit | 200 g Salatgurke |
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

Popeye lässt grüßen

Für 2 Gläser (à 250 ml) | 10 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 55 kcal, 2 g EW, 1 g F, 19 g KH

- 1** Den Spinat verlesen und waschen. Die Grapefruit mit einem Messer schälen und die Filets aus den Häutchen schneiden.
- 2** Die Gurke gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und mit dem Spinat, der Grapefruit, der Gurke und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
- 3** Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Grapefruits enthalten viel Vitamin C, wirken verdauungsfördernd und magenstärkend. Wer Medikamente nimmt, sollte aber prüfen, ob sich das Arzneimittel mit der Frucht verträgt, da sie die Wirkung von Medikamenten stark herab- oder heraufsetzen kann.



AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL

1 Avocado (am besten Hass) | 2 Bananen | 125 ml Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht, siehe S. 8) | 2 EL Acaipulver (Bioladen, Onlinehandel) | 2 Kiwis | 6 Erdbeeren | 4 EL Walnusskerne

Gehaltvoller Kraftspender

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 515 kcal, 8 g EW, 38 g F, 32 g KH

1 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und grob zerkleinern. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit der Avocado in den Mixer geben.

2 Mandeldrink und Acaipulver dazugeben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie dickcremig ist. Die Kiwis schälen und in Scheiben

schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse zerkleinern.

3 Das Püree auf zwei Schalen verteilen. Mit Kiwi- und Erdbeerscheiben sowie den Walnussstücken garnieren und mit einem Löffel servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Walnüsse sind eine hervorragende Proteinquelle, 100 g enthalten rund 15 g Eiweiß. Neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidanzien punkten sie mit reichlich Omega-3-Fettsäuren (ca. 9 g pro 100 g Walnüsse).



HIMBEER-SMOOTHIE-BOWL

2 Bananen | 100 g Himbeeren | 4 EL Erdnussmus (ersatzweise Mandelmus, Bioladen) | 125 ml Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht, siehe S. 8) | 3 EL Heidelbeeren | 2 EL Kokosraspel | 1 EL Leinsamen

Super lecker

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 350 kcal, 11 g EW, 21 g F, 26 g KH

1 Die Bananen schälen und grob zerkleinern. Die Himbeeren vorsichtig waschen und mit den Bananen in den Mixer geben.

2 Das Erdnussmus und den Mandeldrink dazugeben und alle Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie dick-cremig ist. Das Püree auf zwei Schalen verteilen.

3 Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren, Kokosraspeln und Leinsamen garnieren. Mit einem Löffel servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Kokosraspel enthalten jede Menge Mineralstoffe, vor allem Magnesium, Kalium, Phosphor und Kalzium. Bei den Spurenelementen sind besonders Eisen, Mangan, Kupfer und Zink hervorzuheben. Außerdem ist die Kokosnuss reich an allen B-Vitaminen und Vitamin E.



BUNT UND GESUND

Ab heute in ein gesünderes Leben starten? Mit Detox-Smoothies wird dieser Traum Wirklichkeit! Aus Früchten, Pflanzengrün und Superfoods wird im Mixer ruck, zuck ein Nährstoffwunder der leckersten Art – genau richtig zum sanften Entschlacken und Entgiften. Für Abwechslung sorgen Smoothie Bowls, Hot Smoothies & Co.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Alltagstauglich: Der schnelle Einstieg ins Detoxen

Echt praktisch: Mit Tipps und Tricks aus der Smoothie-Küche



Mit **kostenloser App** zum Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5224-4



9 783833 852244



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

