

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

SMOOTHIES

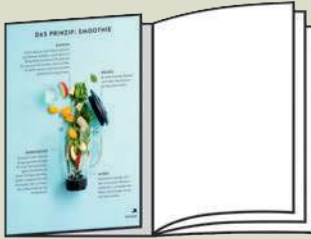


GU

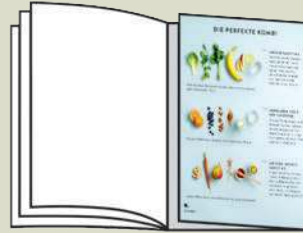
INHALT

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

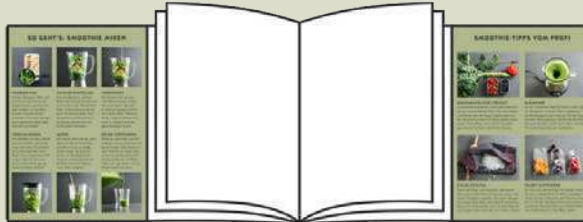
DAS PRINZIP:
SMOOTHIE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SMOOTHIE MIXEN



Immer griffbereit:
SMOOTHIE-TIPPS
VOM PROFI

GU
CLOU

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



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 ERFRISCHEND & PUR



26 CREMIG & SÄTTIGEND



44 TRENDIG & DE LUXE

04 DIE AUTORIN

05 LIEBLINGSSMOTHIE MIT 5 ZUTATEN

10, 11, 30 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

MARTINA KITTLER

Lieblingsfrühstück, Wachmacher am Arbeitsplatz oder Powerdrink: Smoothies sind fix zubereitet, gut zu transportieren und stecken voller gesunder Zutaten. Gönnen Sie sich damit täglich eine geballte Ladung Vitalstoffe!

Warum sind Smoothies so beliebt?

Nicht jedem fällt es leicht, täglich wie empfohlen fünf Portionen Obst und Gemüse zu bewältigen.

Da sind Smoothies gerade recht: Frisch zubereitet aus allem, was die Natur so bietet, schmecken die Mixgetränke nicht nur köstlich, sondern sind auch reich an wertvollen Nährstoffen. Mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit cremig aufgemixt (im Englischen: »smooth«), gehen auch große Portionen »leicht runter« und füllen den Magen, ohne ihn zu belasten. Ein Smoothie kann Frühstück, Refresher nach dem Sport oder auch die perfekte Mahlzeit für unterwegs sein: Rasch gemixt, lässt er sich in einer Trinkflasche überall mit hinnehmen.



Sind Smoothies gesund?

Ja klar! Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in höchster Konzentration, dazu jede Menge Chlorophyll und Ballaststoffe. Durch das Aufbrechen der Pflanzenfasern im Mixer sind sie gut bekömmlich – das macht sie zu einer gesunden, vollwertigen Mahlzeit.

Braucht man einen Turbomixer?

Zum Ausprobieren reicht ein Haushaltsmixer oder Pürierstab. Langfristig lohnt aber der Kauf eines Hochleistungsmixers. Nur mit etwas Power werden die Zutaten optimal püriert und alle wertvollen Nährstoffe freigesetzt. Außerdem schmeckt ein Turbo-Smoothie einfach besser.

LIEBLINGS-SMOOTHIE MIT 5 ZUTATEN

2 Maracujas halbieren,
Fruchtfleisch samt Kernen
auslöffeln.



1 Banane schälen, in grobe
Stücke schneiden ...

... und mit 150 g TK-
Beerenmischung, ...



... 200 ml Kokoswasser ...

... und 1 EL Honig in den
Mixer geben.



*Alles cremig pürieren und nach Wunsch mit
etwas Wasser verdünnen. So kommt das
intensive Aroma der Passionsfrucht am bes-
ten zur Geltung (für 2 Gläser à 250 ml).*





ERFRISCHEND & PUR

- 08 ACE-SMOOTHIE
- 10 AVOCADO-SPINAT-SMOOTHIE
- 11 TROPICAL MANGO-MIX
- 13 MELONEN-MINZE-FREEZER
- 14 BRUNNENKRESSE-BIRNEN-MIX
- 15 GRÜNER MANGOLD-SMOOTHIE
- 16 BIRNEN-SMOOTHIE
- 16 ROTER VITAMIN-SHOT
- 17 EXOTIC GREENIE
- 17 PUNSCH-DRINK
- 18 MELONEN-GAZPACHO-SMOOTHIE
- 20 KOHLRABI-APFEL-CREAMY
- 21 ROTKOHL-CLEMENTINEN-MIX
- 23 GRÜNKOHL-TRAUBEN-SMOOTHIE
- 24 GRANATAPFEL-ERDBEER-MIX
- 25 GURKEN-BASILIKUM SMOOTHIE

PINK-GRAPEFRUIT-SMOOTHIE

VITAMINREICH

1 Pink Grapefruit
150 g Erdbeeren
1 Banane
¼ Vanilleschote
1 EL Zitronensaft
200 g Joghurt
2 EL zarte Haferflocken
1 EL Ahornsirup
50 ml stilles Mineralwasser

GU CLOU

Die weiße Haut der Grapefruit verleiht dem Smoothie eine dezente Bitternote. Grund dafür ist Naringin, ein wertvoller Bitterstoff, der freie Radikale bindet und damit dem Zellschutz dient. Außerdem regt er die Verdauung an und kann Cholesterin abbauen. Es lohnt sich also, die weiße Haut nicht komplett zu entfernen.

- 1** Die Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut weitgehend belassen. Das Fruchtfleisch grob schneiden und mit dem abgetropften Saft in den Mixbehälter geben. Erdbeeren abbrausen, 2 schöne Früchte zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen entkernen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Erdbeeren und Banane ebenfalls in den Mixbehälter geben. Vanilleschote, Zitronensaft und Joghurt hinzufügen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren.
- 3** Zum Schluss die Haferflocken, den Ahornsirup und das Mineralwasser zugeben und nochmals kurz und kräftig mixen, bis der Drink die gewünschte Konsistenz hat.
- 4** Den Drink in Gläser füllen. Die übrigen Erdbeeren einschneiden, an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.





Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 240 kcal, 4 g E, 15 g F, 20 g KH

GREEN-SMOOTHIE-BOWL

VEGAN

½ reife Avocado
2 Kiwis
½ reife Mango
(ca. 200 g, ohne Stein)
1 Dattel
1 Handvoll junger Blattspinat
(ca. 30 g)
2 EL Zitronensaft
2 EL Heidelbeeren
1 EL Chia-Samen
1 EL heller Sesam

1 Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in grobe Stücke schneiden. Kiwis schälen, würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch zur Hälfte in Stücke schneiden, den Rest beiseitelegen. Die Dattel aufschneiden, entkernen, klein schneiden. Spinat verlesen, waschen und kurz abtropfen lassen.

2 Avocado, Kiwis, Mangostücke, Dattel, Spinat und Zitronensaft mit 200 ml kaltem Wasser in den Mixbehälter geben und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

3 Die übrige Mango in dünne Spalten schneiden. Die Heidelbeeren verlesen und kurz abbrausen. Den Smoothie auf zwei Schüsseln (Bowls) verteilen, mit Beeren und Mangospalten garnieren. Zum Schluss Chia-Samen und Sesam darüberstreuen und sofort servieren.



*Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min. • Auftauzeit: ca. 10 Min. •
Pro Portion ca. 195 kcal, 7 g E, 6 g F, 25 g KH*

BEEREN-SMOOTHIE-BOWL

VITAMINREICH

*2 EL kernige Haferflocken
1 EL Mandelblättchen
100 g TK-Himbeeren
100 g TK-Brombeeren
1 Banane
2–3 Blätter Radicchio
(ca. 30 g)
1 EL getrocknete
Soft-Cranberrys
200 g Schwedenmilch (skan-
dinavische Sauermilch,
ersatzweise Dickmilch)*

- 1** Haferflocken und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
- 2** Himbeeren und Brombeeren ca. 10 Min. antauen oder bei einem weniger leistungsstarken Mixer komplett auftauen lassen, einige Früchte zum Garnieren beiseitelegen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden. Radicchio waschen, putzen und grob schneiden.
- 3** Erst die Banane, danach Beeren, Radicchio und Cranberrys in den Mixbehälter füllen. Milch zugeben und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- 4** Den Smoothie auf zwei Schüsseln (Bowls) verteilen und mit den beiseitegelegten Beeren garnieren. Zuletzt den Flocken-Mandel-Mix darüberstreuen. Sofort servieren und genießen.

NATÜRLICHE POWER-DRINKS



Mixen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Smoothies mixen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Mixen immer im Blick

Energie-Kick rund ums Jahr: Brandneue Smoothie-Rezepte aus knackigem Obst und Gemüse – Vitamine haben nie besser geschmeckt!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-6854-2



9 783833 868542



www.gu.de