

SANDRA SCHUMANN

Rainbow Drinks

GESUNDE ERFRISCHUNG
VON FLAVOURED WATER BIS
SMOOTHIE

G|U



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

6

BUNT UND GESUND

- 8 Mix dir was Schönes!
- 10 Das kleine Ernährungs-Abc
- 12 Saft oder Smoothie ...
- 14 Die Top 10 der Superfoods
- 16 Obst und Gemüse mit Power

18

LECKERE FIT-DRINKS

20

KLARE SACHE

- 22 Apfel-Sanddorn-Spritz mit frischer Minze
- 24 Pfirsich-Lavendel-Cooler
- 25 Ananas-Koriander-Water
- 26 Erdbeere – Wassermelone
- 27 Aprikose – Rosmarin
- 28 Blaue Erfrischung
- 30 Trauben-Fenchel-Wasser
- 31 Gurken-Limetten-Fresca
- 32 Beauty Water
- 34 Erdbeere – Basilikum
- 35 Ananas – Gurke
- 36 Red Devil mit Sauerkirschen und Minze
- 38 Vitamin-C-Wasser
- 39 Vanille-Pflaumen-Wasser
- 40 Zitronengras-Aromawasser mit Himbeere und Clementine
- 42 Agua Fresca mit Melone



44

FRUCHTIKUS

- 46 Mango-Rote-Bete-Smoothie
- 47 Hipster Juice
- 48 Happiness-Mix mit Mango, Johannisbeere und Grünkohl
- 50 Acerola – Kiwi
- 51 Birne – Brombeere
- 52 Kräuter-Limo mit Apfel und Birne
- 54 Fitness-Granita mit Kokos und Limette
- 56 Wassermelonen-Slush
- 57 Grüntee-Litschi-Granita
- 58 Goji-Ingwer-Brause
- 60 Erdbeer-Rhabarber-Limo
- 61 Granatapfel-Kokos-Shake
- 62 Herbst-Smoothie mit Cranberrys und Zwetschgen
- 64 Dill-Zitronen-Granita
- 66 Erdbeer-Slush mit Rucola und Kokosblüten-zucker

68

SQUEEEZE

- 70 Möhren-Ananas-Apfelsaft
- 72 Roter Supersaft mit Chiasamen
- 74 Sonnensaft
- 75 Grüne Wohltat
- 76 Ingwer-Möhren-Drink
- 78 Minz-Prinz
- 79 Mandelmus – Goji
- 80 Honigmelone – Kresse
- 81 Papaya – Himbeere
- 82 Power-Fruchtsaft mit Goji und Granatapfel
- 84 Passionsfrucht – Physalis
- 85 Energy Juice
- 86 Miss Cassis mit Schwarzen Johannisbeeren und Trauben
- 88 Ananas-Brokkoli-Saft mit vielen Kiwis
- 90 Pflaume-Maulbeer-Smoothie
- 92 Kurkuma – Strauchtomate
- 93 Fenchel – Salat

94

THE MILKY WAY

- 96 Beerminator mit Quinoa und vielen Beeren
- 98 Super-Smoothie
- 99 Avocado-Kakao
- 100 Inner Peach mit Bergpfirsich und Cashewkernen
- 102 Banana Balance
- 103 Heidelbeer-Hanf-Smoothie
- 104 Banane-Matcha-Smoothie mit Heidelbeeren und Sojadrink
- 106 Hafer-Maulbeer-Mix
- 107 Gute-Laune-Shake
- 108 After-Work-out-Smoothie mit Maulbeeren und Tofu
- 110 Schokobanane im Glas mit frischer Kokosnuss
- 112 Frühstückssmoothie mit Dinkel und Haselnuss
- 114 Super-Chai mit Datteln und Cashewkernen
- 116 Avocado – Aronia
- 117 Koawach – Banane

118

BREW IT!

- 120 Kiwi-Traube-Grüntee mit Eis gemixt
- 122 Earl Grey on the rocks
- 123 Grapefruit – Mate
- 124 Iced-Lemon-Matcha
- 126 Spicy Rooibos mit Birne
- 128 Acerola – Mate
- 129 Mate – Grenadilla
- 130 Honig-Kamillen-Tee mit Orange
- 132 Kirsch-Espresso
- 134 Eistee
- 135 Eistee mit Melone
- 136 Freundlicher Kaffee
- 137 Mango-Chili-Shot

138

REGISTER

144

IMPRESSUM





SAFT ODER SMOOTHIE DAS IST DIE FRAGE!

Im Mix- und Filterprozess werden feste von flüssigen Pflanzenteilen getrennt. Das Ergebnis ist ein geballtes Vitamin-Elixier.

GRÖßERE MENGEN AN OBST UND GEMÜSE können verarbeitet werden

→ geballte Ladung Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe

BALLASTSTOFFE WERDEN HERAUSGEFILTERT

→ gute Wahl, wenn man der Verdauung eine Pause gönnen möchte (Detox) oder muss (bei Verdauungsproblemen)

PERFEKT FÜR »NICHT-GEMÜSE-FANS«

→ prima Weg, um ein paar grüne Portionen im Obst zu »verstecken«

SEHR ERFRISCHEND

→ im Vergleich zu Smoothies

OHNE BALLASTSTOFFE

→ der Darm kann Vitamine und Mineralstoffe schnell und einfach aufnehmen (Sofort-Energie)



SAFT

↳ gefiltert

VORSICHT

- Beim Filtern werden alle Fasern bzw. Ballaststoffe entfernt.
- Verlust einiger wertvoller Inhaltsstoffe
- Kann (bei Obst) größere Mengen an Zucker enthalten
- Nicht sättigend → Gefahr, nebenher zu viel davon zu trinken



Früchte und Gemüse plus Flüssigkeit (Wasser, Milch, Kokoswasser) werden zu einer cremigen Masse gemixt.

VORSICHT

SMOOTHIES SIND GEHALTVOLL

Je nachdem, was hineingemixt wird, kann ein Smoothie so viele Kalorien wie eine kleine Mahlzeit enthalten. Super, wenn er diese ersetzt (z.B. statt Frühstück), aber nicht zusätzlich zum Essen!

sanftes Detox

BEAUTY WATER

ohne Schnickschnack



ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. | KÜHLZEIT: 4 STD. |

PRO FLASCHE CA. 17 KCAL, 0 G EW, 0 G F, 3 G KH

FÜR 2 FLASCHEN (À 500 ML)

1 Bio-Clementine, ½ Bio-Zitrone, 2 TL Apfel-Balsamessig, 1 l gekühltes
stilles Mineralwasser

1

Clementine und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne
Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die Flaschen verteilen, jeweils
1 TL Balsamico dazugeben und mit dem Mineralwasser auffüllen.

2

Die Flaschen verschließen und das Wasser ca. 4 Std. oder über Nacht
im Kühlschrank ziehen lassen.



GESUNDHEITS-PLUS

Orange, Mandarine, Zitrone und Grapefruit – Zitrusfrüchte sind die wahren Winterstars. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern unterstützen zusätzlich auch unsere Immunabwehr. Neben einer großen Portion Vitamin C, dem Blutdrucksenker Kalium und vielen Antioxidantien enthalten Zitrusfrüchte Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben eine ganze Menge auf dem Kasten: Blutdruck senken, Cholesterinspiegel regulieren und Arteriosklerose verhindern sind nur einige ihrer Superkräfte. Ganz nebenbei enthalten Orangen & Co. noch Folsäure und Vitamin B – beides extrem wichtig in der Schwangerschaft.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...



... milde Essigsorten
in Getränken bei
Magenverstimmun-
gen helfen?

schichtweise Glück

HAPPINESS-MIX

mit Mango, Johannisbeere und Grünkohl



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN. | PRO GLAS CA. 295 KCAL, 9 G EW, 15 G F, 29 G KH

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

1 Mango, 1 Limette, 50 ml Kokosmilch, 2 EL geschrotete Hanfsamen,
150 g TK-Rote-Johannisbeeren, 120 g Joghurt (3,5 % Fett), 2 EL Honig,
80 g TK-Grünkohl, 75 g Cashewkerne, 120 ml Milch (3,5 % Fett)

1

Die Mango halbieren, schälen und das Fruchtfleisch in kleinen Stücken vom Stein schneiden. Die Limette auspressen. Mango, Limettensaft, Kokosmilch und Hanfsamen in den Standmixer füllen und 2–3 Min. mixen. Den Smoothie auf die Gläser verteilen.

2

Den Mixer reinigen. Dann Johannisbeeren, Joghurt und Honig einfüllen und cremig mixen. Den rosafarbenen Mix gleichmäßig auf die erste Smoothieschicht gießen.

3

Den Mixer wieder ausspülen und Grünkohl, Cashewkerne und Milch darin cremig mixen. Den grünen Smoothie als letzte Schicht in die Gläser füllen und servieren.



GESUNDHEITS-PLUS

Hanf im Smoothie? Ja genau, denn die kleinen Samen sind nicht nur was für Hippies sondern auch für alle Superfood-Fans. Mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren sind sie eine ideale Nahrungsergänzung für Sportler, Veganer und Gesundheitsfans. Hanfsamen lassen sich wunderbar beim Backen in den Teig rühren oder in Joghurts, Smoothies und Müslis einsetzen.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...



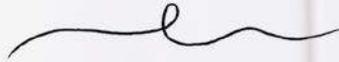
... Hanffasern vor der Nutzung von Baumwolle wichtige Textilfasern waren?



Immunpower

ROTER SUPERSAFT

mit Chiasamen



ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN. | PRO GLAS CA. 145 KCAL, 4 G EW, 2 G F, 25 G KH

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

400 g Rote Bete, 400 g Möhren, 2 grüne Äpfel, 1 Zitrone, 750 ml gekühltes stilles Mineralwasser, 4 TL Chiasamen

1

Rote Bete und Möhren waschen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Gemüse und Äpfel in kleine Stücke schneiden und in den Standmixer füllen. Die Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Mineralwasser dazugießen und alles 2–3 Min. mixen.

2

Den Fruchtmix durch ein feines Sieb filtern, dann auf die Gläser verteilen. Jeweils 1 TL Chiasamen einrühren und ca. 5 Min. quellen lassen.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...



... laut Guinnessbuch
der Rekorde die
schwerste Rote Bete
23,4 kg wog?

SQUEEEZE

GESUNDHEITS-PLUS

Chia – die Heilsamen der Mayas, sind seit der Superfood-Revolution ein Muss in jeder Smoothie-Mixerei. Die schwarzen oder weißen Samen sind kaum größer als ein Senfkorn, stecken aber voller Nähr- und Vitalstoffe. Sie haben einen neutralen bis leicht nussigen Geschmack und lassen sich so nahezu in jedes Getränk mischen. Und das bieten die kleinen Wundersamen: reichlich Proteine, Vitamine, Eisen, Kupfer, Magnesium, Kalium, fünfmal soviel Kalzium wie Milch und dazu noch Ballaststoffe und ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Damit sind sie eine wunderbare Alternative zu fettreichem Fisch. Und beim Abnehmen helfen sie auch noch: Durch die hohe Quellfähigkeit fühlt man sich nämlich viel länger satt.



Hipster

ICED-LEMON-MATCHA

japanischer Wundertee



ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. | PRO GLAS CA. 50 KCAL, 1 G EW, 0 G F, 11 G KH

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

1 ½ Zitronen, 2 TL Matcha-Pulver, 6 EL Apfelsüße, 700 ml gekühltes
stilles Mineralwasser, 2 Gläser Crushed Ice

1

Die Zitronen auspressen. Den Saft mit Matcha-Pulver und Apfelsüße in
den Standmixer füllen.

2

Das Mineralwasser dazugießen, das Eis zugeben und alles 2–3 Min.
mixen. Den Eistee sofort servieren.



GESUNDHEITS-PLUS

Das Wort »Mat-Cha« stammt aus dem Japanischen und steht für gemahlene Tee. Und genau das ist er auch – ein zu einem sehr feinen Pulver verarbeiteter Grüntee. Bereits die Matcha-Herstellung gleicht einer Teezeremonie: Zunächst reifen die Blätter 2–4 Wochen länger am Strauch als bei gewöhnlichem Grüntee. Dabei werden sie von schwarzen Netzen beschattet, was die Anreicherung bestimmter Inhaltsstoffe fördert. Die geernteten Blätter werden dann schonend mit Wasserdampf behandelt und die zartesten Teile anschließend in Granitmöhlen langsam gemahlen. Der so gewonnene Extrakt ist reich an Aminosäuren, Vitaminen, wie A, B und E und enthält dreimal mehr Vitamin C als eine Orange. Außerdem enthält der grüne Alleskönner Koffein, wirkt damit belebend und steigert unsere Aufmerksamkeit.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...



... der Trendtee aus der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) stammt?





FLÜSSIGE FITMACHER AUS DEM MIXER

Viel Trinken ist wichtig – aber immer nur Wasser? Auf die Dauer langweilig! Hier kommen die besten Rezepte für trendige Erfrischungsdrinks, von Flavoured Water über Agua Fresca bis Eistee. Für Fruchtfans gibt es neue Säfte und Smoothies zu entdecken – und die gesunden Shakes sind perfekt als Mini-Mahlzeit.

Das Besondere: Dank clever kombinierter Zutaten und vielen Superfoods punktet jeder Drink mit einem Gesundheits-Plus. Stärken Sie Schluck für Schluck Ihr Immunsystem, kurbeln Sie den Stoffwechsel an oder legen Sie einen Detox-Tag ein – Sie haben die Wahl!

Plus: Die Top 10 Zutaten und Superfoods für Ihre Powerdrinks

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5933-5



9 783833 859335

www.gu.de

