

Smoothie Rezepte und Tricks

Damit es morgens schneller geht

Damit deine Smoothies auch gelingen und du morgens nicht viel Arbeit damit hast, solltest du Vorarbeit leisten, indem du das Obst klein schneidest und portionsweise einfrierst. Dazu kannst du die zerkleinerten Früchte beispielsweise auf einem Backblech ausbreiten und dann in den Gefrierschrank tun. So kleben die Früchte beim Einfrieren nicht aneinander und lassen sich perfekt portionieren.



Im Anschluss daran verpackst du das Obst in kleine praktische Gefrierbeutel und lagerst sie im Eisfach. So musst du morgens nichts mehr klein schneiden, sondern kannst einfach den Gefrierbeutel aufreißen und direkt loslegen.

Außerdem werden die Drinks schön kühl, ohne dass du sie durch die Zugabe von Eiswürfeln unnötig verwässerst. Wenn du dir deine Smoothies zubereitest, achte außerdem darauf, dass du immer als erstes die jeweilige Flüssigkeit in den Mixer tust und dann erst die übrigen Zutaten. So läuft der Mixvorgang reibungslos ab. So, dann kann es ja nun losgehen.

Obst Smoothies

Gelber Smoothie

- 1/2 Tasse Ananassaft (oder je nach Geschmack auch Orangensaft)
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt
- 1/2 Tasse gefrorene Ananasstücke
- 1/2 Tasse gefrorene Mangostücke
- 1 zerkleinerte und gefrorene Banane
- 1 Teelöffel geriebenen Ingwer

Die Zutaten gibst du in den Mixer, angefangen mit dem Saft. Und fertig ist dein Smoothie

Orangener Smoothie

- 1/4 Tasse Orangensaft
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- 1 kleine gefrorene Orange (geschält und zerkleinert)
- 1/2 gefrorenen, klein geschnittenen Pfirsich
- 1 Karotte

Ab in den Mixer mit den Zutaten und fertig ist dein orangener Smoothie.

Roter Smoothie

- 1/4 Tasse Mandelmilch (Bei DM, Rossmann oder im Supermarkt)
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1/2 Tasse gefrorene Himbeeren
- 1/2 Tasse gefrorene Erdbeeren
- 1/2 Tasse gefrorene Wassermelonen-Stücke

Im Mixer zerkleinern und fertig ist Obst Smoothie Nummer 3.

Lila Smoothie

Für den nächsten Drink brauchst du:

- 1/2 Tasse Granatapfelsaft (Alternativ kannst du auch zu Cranberrysaft greifen)
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- 1/2 Tasse gefrorene Blaubeeren *
- 1/2 Tasse gefrorene Brombeeren*
- 1/4 Tasse entkernte, gefrorene Kirschen

* Beeren bekommst du schon fertig oft als Mix gefroren im Supermarkt. Sollte es gerade keine Kirschenzeit sein, ersetze die Menge zusätzlich mit Beeren.

Wenn du die Zutaten ordentlich im Mixer püriert hast, erwartet dich ein genussvoller Start in Tag.

Mango-Beeren-Smoothie - Ergibt 2 große Gläser

- 200 ml Wasser
- 1 Banane
- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 1 Mango
- 1 Möhre
- etwas Ingwer
- 150 g gemischte, rote TK Beeren (Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Johannisbeere)

Banane, Orange, Zitrone, Möhre und Mango in grobe Stücke teilen. Alle Zutaten in der obigen Reihenfolge in den Mixer geben. Ca. 45 Sekunden auf höchster Stufe zu einer homogenen Konsistenz verarbeiten.

Grüne Smoothies

Auch bei den folgenden Rezepten kannst Du das Obst schon vorbereiten und einfrieren.

Avocado-Kiwis Smoothie

Im Mixer sollten die folgenden Zutaten landen:

- 1/2 Tasse Orangensaft
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- 1/2 gefrorene Avocado (geschält und zerkleinert)
- 2 gefrorene, zerkleinerte und geschälte Kiwis
- 1 Handvoll Baby-Spinat

Alle Zutaten ordentlich im Mixer zerkleinern und genießen.

Greenster (Be Clean)

- 2 kleine Hand voll Feldsalat
- 2 kleine Hand voll Spinat (Tief kühl Spinat)
- 3-4 Stängel glatte Petersilie oder Koriander
- 1 reife Birne
- 1 Orange, 1/2 Apfel
- etwas Ingwer 1-2 cm
- 1 Eßl. China Samen (bei DM zu kaufen)
- ca. 500 ml Wasser

Alles schälen und waschen bei Birne auf Wunsch Kerngehäuse entfernen. Alles in den Mixer und klein machen und erst zum Schluss Wasser und China Samen dazu geben und Pürieren.

Apfel-Birnen Herbst-Winter Smoothie

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 125g Feldsalat oder Grünkohl (1 Schälchen)
- 100ml Wasser

Bananen-Spinat Smoothie

- 2 Bananen
- 125g Babyspinat (1 große Handvoll oder 1 Schälchen)
- 100ml Wasser

Pear Promise

- 2 Birnen
- 1 Banane
- 1 große Handvoll Spinat (ca. 100g)
- 250ml Wasser

Cool Cucumber

- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1 Kopfsalat
- 250ml Wasser

In diesem Sinne wünsche ich dir eine angenehme Woche.

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350