



Smoothie & pink!

Leckere Smoothies für
Gesundheit und Genuss.

Lecker wird gesund.

Noch immer hält sich hartnäckig das Gerücht, dass jede Leckerei ungesund ist. Bei Smoothies verhält sich das anders. Werden sie aus frischen Früchten und Gemüse gemacht, sind sie eine exzellente Quelle für Ballaststoffe und Vitamine und ein hervorragender Energielieferant. Wie bei allem gilt natürlich auch hier: nicht übertreiben. Und vor allem keinen Zucker zusetzen. Wir haben für Sie leckere, gesunde und natürlich pinke Smoothie-Rezepte zusammengestellt.



Wir empfehlen zur Herstellung einen leistungsstarken Mixer. Unsere Rezepte enthalten auch Nüsse und stark faserhaltige Zutaten. Für die gewünschte Konsistenz braucht es deshalb einen guten Mixer.

Provitamin A

Blaubeeren

Vitamin C

Papaya

Linolensäure

Leinsamen

Vitamin E

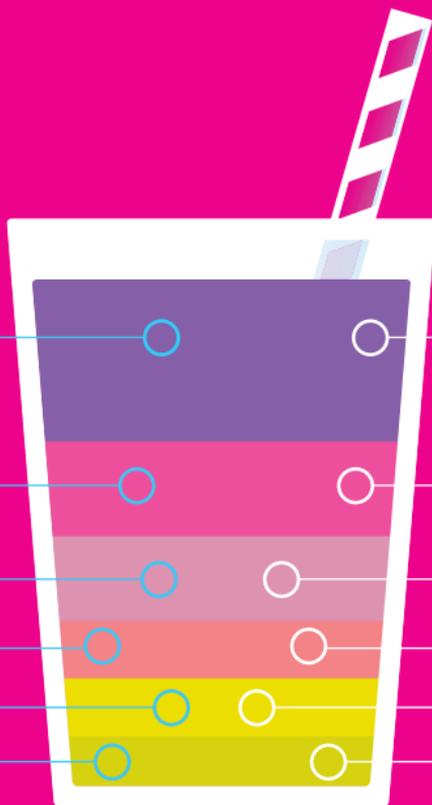
Walnüsse

Kalium

Banane

Kalzium

Limettensaft



Blaubeere-Papaya

Schon die alten Griechen und Römer wussten um die heilende Wirkung der Blaubeere. Sie nutzten die Blau- oder Heidelbeere als sanftes Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden. Die vielen Gerbstoffe der Beere haben eine leicht stopfende Wirkung. Auch der Papaya wird eine regulierende Wirkung auf die Verdauung zugesprochen.

✓ ZUTATEN

- 100 g** frische oder gefrorene Blaubeeren
- 50 g** Papaya
- 50 g** eingeweichte Leinsamen
- 7** Walnüsse
- 1** Banane
- Saft einer Limette
- 50 ml** Wasser (nach Bedarf mehr)

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Einmal gründlich durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertig.

Eisen

Himbeeren

Provitamin A

Brombeeren

Vitamin C

Ananassaft

Kalium

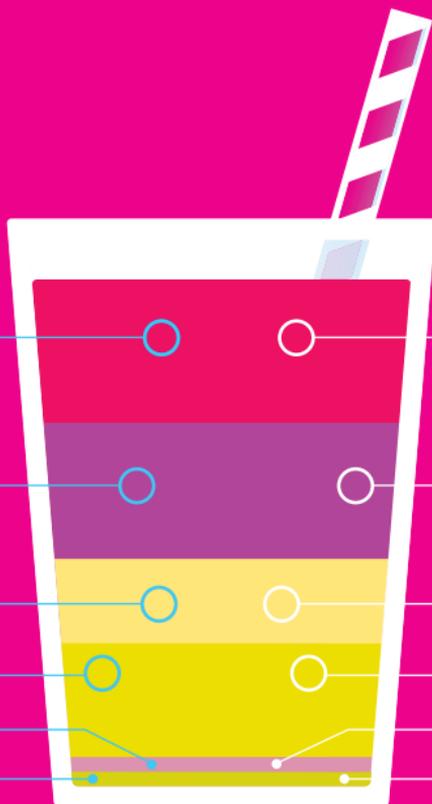
Banane

Linolensäure

Leinsamenschrot

Zitrus-Flavonoide

Zitronenschale



Himbeer-Brombeere

„Himbeeren mögen keine Krebszellen!“, schrieb der renommierte Molekularmediziner Prof. Dr. med. Richard Béliveau. Der Professor der Universitäten Montreal und Québec gilt als absoluter Spezialist in Sachen Krebsprävention. Aber schon im Mittelalter nutzte man die Himbeere als Heilpflanze. Kein Wunder, die Beeren stecken voller Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B, Kalzium und Magnesium.

✓ ZUTATEN

- 100 g** frische oder gefrorene Himbeeren
 - 100 g** frische oder gefrorene Brombeeren
 - 50 ml** Ananassaft
 - 1** Banane
 - 1-2 TL** Leinsamenschrot
 - 1 TL** unbehandelte Zitronenschale
-
-

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Einmal gründlich durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertig.

Antioxidantien

Granatapfelsaft

Kalzium

Milch

Kalium

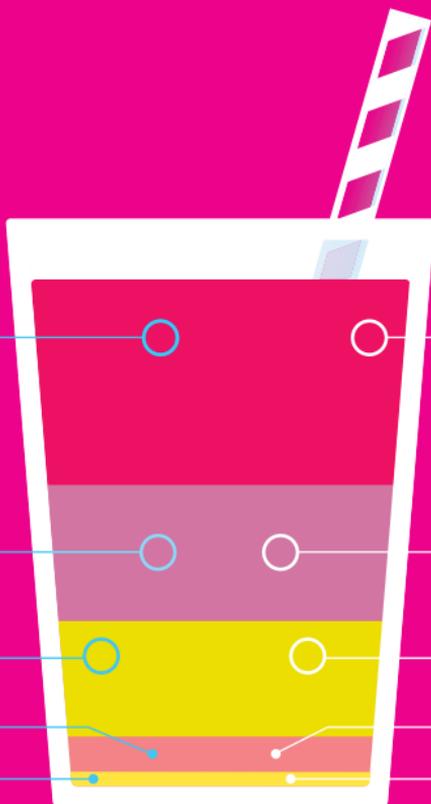
Banane

Folsäure

Mandeln

Vitamin B2

Honig



Granatapfel

Der Granatapfel gilt als älteste Heilpflanze der Menschheit. Hierzulande erfreut er sich als „Superfood“ in jüngerer Zeit großer Beliebtheit. Und das nicht ganz zu Unrecht: Die Biochemie des Granatapfels hat es in sich. Er steckt voller antioxidativer Wirkstoffe, Vitamin C, Kalium und Vitamin B5. Verschiedene Forschergruppen untersuchen inzwischen seine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.



ZUTATEN

1 Tasse ungesüßter Granatapfelsaft

¾ Tasse Soja- oder fettarme Milch

1 Banane

2 EL Mandeln

1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer.

Einmal gründlich durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fertig.

Folsäure



Erdbeere

Provitamin A

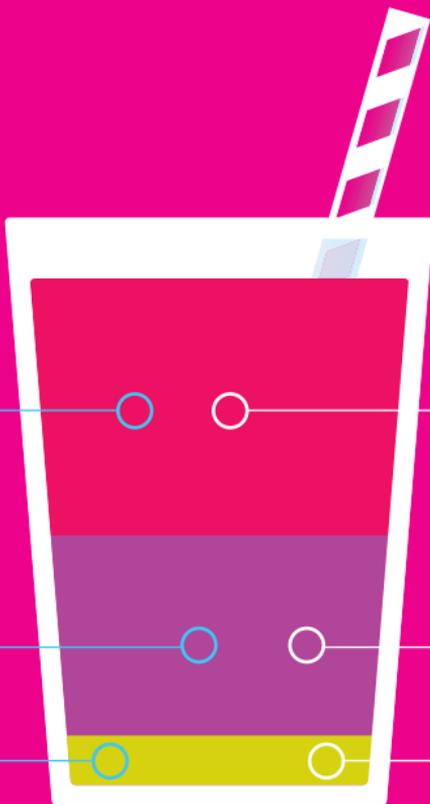


Wassermelone

Vitamin C



Zitronensaft



Melone-Erdbeere

Wassermelonen tragen ihren Namen zu Recht. Ihr Fruchtfleisch besteht zu mehr als 90% aus Wasser. Genau das macht sie im Sommer so beliebt. An der Florida State University wird derzeit ihre mögliche blutdrucksenkende Wirkung untersucht. Unserer zweiten Hauptzutat, der Erdbeere, wird dagegen schon lange ein gesundheitsfördernder Effekt zugesprochen. Vor allem wegen ihres Vitaminreichtums.

✓ ZUTATEN

300 g frische oder gefrorene
Erdbeeren
Das Fleisch einer halben/
kleinen Wassermelone
Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer.
Einmal gründlich durchmischen, bis die
gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Fertig.

Kalium

Salatgurke

Folsäure

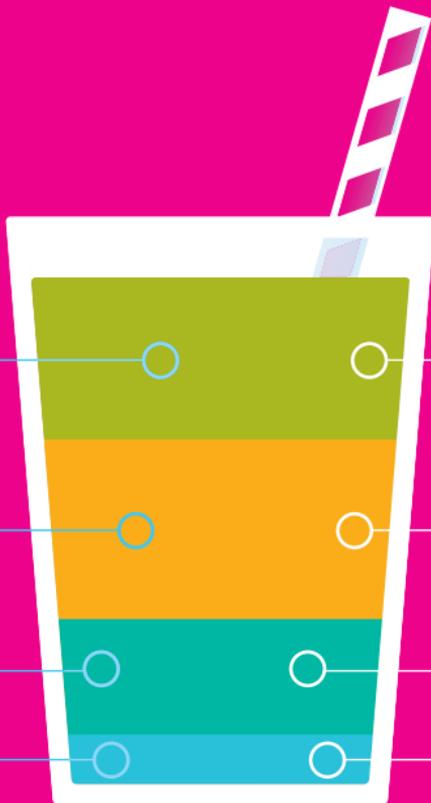
Birnen

Magnesium

Babyspinat

Kalzium

Wasser



Gurke-Birne

Der ist gar nicht pink! Stimmt, aber dafür umso leckerer – und ebenso gesund. Die Salatgurke wird gerne völlig unterschätzt. Dabei ist sie besonders reich an Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Magnesium und Ballaststoffen – und damit ein überaus empfehlenswertes Nahrungsmittel.



ZUTATEN

¼ Salatgurke

½ Birne

1 Tasse Babyspinat

50 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Einmal gründlich durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertig.

Antioxidantien

Cranberries

Laurinsäure

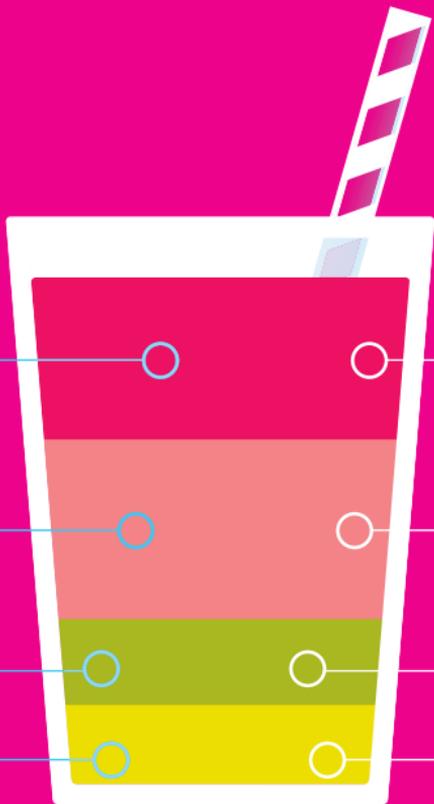
Kokosmilch

Menthol

Minze

Kalium

Banane



Cranberry-Kokos

Die kleinen roten Beeren sind echte Multitalente! Cranberries sind nicht nur voller Antioxidantien, sondern haben sich auch als Hausmittel bei Blasenentzündungen bewährt. Und die Kokosmilch? Dieser Geschmack erinnert uns einfach an Urlaub – und davon können wir ja bekanntlich nicht genug haben.



ZUTATEN

200 g Cranberries

200 ml Kokosmilch

½ Bund Minze

1 Banane

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Einmal gründlich durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertig.



AbZ
Tipp

Smoothies für glückliche Kollegen

Mit unseren Smoothies können Sie nicht nur sich selbst fit und glücklich machen. Schließlich sind Smoothies eine durchaus leckere Nascherei. Füllen Sie doch einfach ein paar Portionen in Glasflaschen und beschenken Sie Ihre Kollegen. Aber Achtung: Da alle Rezepte ohne Konservierungsstoffe auskommen, muss das Geschenk frisch sein.