

Grüne Smoothies

Zutaten für 5 Deziliter (eine grosse oder zwei kleinere Portionen)

Zubereitung:

Für alle Smoothies-Rezepte gilt: Jeweils alles zusammen auf höchster Stufe 45-60 Sekunden im Mixer mixen und frisch geniessen. Der Smoothie als Frühstück für unterwegs lässt sich auch am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Früchte und das Pflanzengrün können nach Lust und Laune ausgetauscht werden. Wasseranteil nach Belieben verändern. Die Rezepte mit Avocado oder Mango benötigen mehr Wasser, da die Früchte selber «kompakter» sind.

Grüner Smoothie mit Orange

Mild und erfrischend

1 Orange (Fruchtfleisch)
1 Handvoll Nüsslisalat
2 Nadeln Rosmarin
2 Blätter Oregano oder etwas Petersilie
ca. 150 ml Wasser

Grüner Smoothie mit Mango

Harmonische Süsse mit dem gewissen Etwas

½ Mango (ohne Schale)
4-6 Blätter junger Blattmangold
einige Nadeln Rosmarin
einige Minzen- und Borretschblätter
1 Schnitz Zitrone mit oder ohne Schale (unbehandelt)
ca. 250 ml Wasser

Apéritif-Smoothie

Eignet sich hervorragend als alkoholfreier Apéritif. Harmonischer Geschmack.

6 reife Cherrytomaten
½ Grapefruit (Fruchtfleisch), ½ Banane
¼ Zitrone ohne Schale
1 grosse Handvoll Nüsslisalat, Spinat, Portulak und Peterli
ca. 200 ml Wasser

© Béatrice Chiari, diplomierte Ernährungsberaterin SHS