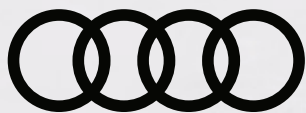


Audi BKK

FrISChe Smoothies!

Gesund und lecker.



Morgens greift man gerne mal zum Smoothie. Die leckeren Obst- und Gemüsesäfte können beliebig gemixt und schnell zubereitet werden und bieten Ihnen wertvolle Inhaltsstoffe wie Folsäure, Vitamin C, Betacarotin, Kalium und Magnesium. Lassen Sie sich inspirieren – mit unseren leckeren Rezeptideen.

Welches Obst und welcher Mixer?

Süße Äpfel und reife Bananen gehen immer. Aber auch Beeren, Mangos und Ananas sind erlaubt. Hauptsache, das Obst ist vollreif und aromatisch. Gerade am Anfang sollte man zu wirklich süßem Obst greifen. Den meisten Einsteigern schmeckt's dann am besten.

Für die Testphase reicht ein gewöhnlicher Standmixer. Großfaserige Zutaten wie Wildkräuter oder auch ganze Zitronenstückchen mit Schale sowie Ingwer sollten Sie dann allerdings weglassen, denn damit ist ein Haushaltsmixer schnell überfordert. Wer Smoothies dauerhaft in seinen Ernährungsplan integriert, ist mit einem Hochleistungsmixer gut beraten.

Erdbeer-Johannisbeer-Smoothie



Zutaten:

- > 500 g Erdbeeren
- > 250 ml Johannisbeersaft
- > Eiswürfel

Zubereitung: Erdbeeren waschen und pürieren, Johannisbeersaft dazugeben. Eiswürfel in eine Plastiktüte geben, zerschlagen und die Eisstückchen zum Smoothie geben, umrühren und genießen!

Mango-Orangen-Smoothie



Zutaten:

- > 2 Mangos
- > 250 ml Orangensaft
- > Eiswürfel

Zubereitung: Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern ablösen und pürieren. Orangensaft dazugeben. Eiswürfel in eine Plastiktüte geben, zerschlagen und die Eisstückchen zum Smoothie geben.

Audi BKK

Grüne Smoothies!

Grasgrün und großartig.



Sie sind ein wahres Lebenselixier. Mit ihrem hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen schenken sie uns Energie und befreien den Körper von Giftstoffen. Und das Beste: Jeder kann sie blitzschnell zubereiten. Neben kräftig grünem Blattgemüse kommen reife, frische Früchte im Verhältnis 1 : 1 in den Mixer. Ein wenig Wasser dazu: Fertig ist die vitalstoffreiche Minimahlzeit!

Welcher Salat ist richtig?

Grundsätzlich können Sie alle bekannten Blattsalate für Ihren Smoothie verwenden. Achten Sie dabei auf einen kräftigen Grünton bzw. eine rötlich-braune Färbung. Farblosen Eisbergsalat streichen Sie besser von der Zutatenliste. Das Grün von Kohlrabi, Karotten, Sellerie oder Rüben dagegen oder auch die Blätter von Radieschen und Brokkoli eignen sich wunderbar und enthalten oft wesentlich mehr Vitalstoffe als Knolle oder Wurzel.

Der Klassiker



Zutaten:

- > 2-3 Handvoll junger Spinat
- > 1 großer süßer Apfel
- > 1 reife Banane
- > ½ weiche Avocado
- > Wasser

Zubereitung: Apfel vierteln und mit Schale und Kerngehäuse in den Mixer geben. Banane und Avocado in Stücken dazugeben. Eventuell ein wenig Wasser zufügen. Kurz durchmischen. Spinat zugeben und nochmals pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen.

Wilde Kräuter & Co.

Wild- und Gartenkräuter sind perfekte Zutaten. Experimentieren Sie ganz nach Geschmack mit Löwenzahn, Giersch, Petersilie, Minze und Brennnessel und mixen Sie sich Ihren persönlichen Lieblings-Smoothie!



Green Hawaii

Zutaten:

- > 2-3 Handvoll junger Spinat
- > ca. ⅓ Salatgurke
- > 1-2 Stangen Sellerie
- > ca. 150 g Ananas (notfalls auch aus der Dose)
- > 1 Banane
- > Wasser

Zubereitung: Zutaten klein schneiden. Blattgrün in den Behälter des Mixers geben und ihn mit Wasser auffüllen. Nun den Mixvorgang auf niedrigster Stufe starten, langsam bis zur höchsten Drehzahl steigern, damit das Blattgrün fein zerkleinert wird. Anschließend den Mixer wieder anhalten. Behälter öffnen, die restlichen Zutaten hineingeben und erneut mixen.