

FIT FOR

# Fresh

CHANTAL SANDJON



170 GESUNDE SMOOTHIES,  
SÄFTE UND DRINKS

ui



## INHALT

DER PERFEKTE DRINK: Die richtigen Zutaten machen's möglich!.....8	
EIN HOCH AUF DIE VIELFALT: Bunt schmeckt besser!.....9	
EISKALT ODER EINGEWEICHT: So holen Sie mehr aus den Zutaten heraus!.....10	
15 WUNDERKRÄFTE (NICHT GANZ) ALLTÄGLICHER LEBENSMITTEL.....13	
KLEINES EQUIPMENT 1x1.....16	
GEHEIMTIPPS FÜR ALLES AUS DEM MIXER.....18	
SÄFTE UND JUICY IMMUNBOOSTER.....20	
SMOOTHIES UND SMOOTHIEBOWLS.....42	
SUPERFOOD-SMOOTHIES UND _SHOTS.....82	
<i>Homemade</i> : Getreidegräser selber züchten.....92	
<i>Homemade</i> : Microgreens selber züchten.....106	
<i>Immunkur</i> : Gestärkt durch den Winter!.....118	
SHAKES UND PROTEINDRINKS.....124	
FERMENTIERTE GETRÄNKE: KOMBUCHA, KEFIR UND CO.....154	
REFRESH! DETOX-WASSER, LIMONADEN UND MEHR.....172	
TEAS AND HOT HEALERS.....196	
<i>Homemade</i> : Teekräuter selbst trocknen!.....214	
Register.....220	

Belohnen Sie Ihre Augen mit diesem leuchtenden Saft – und Ihren Körper ebenso! Hier wartet ein wahrer Antioxidantiencocktail auf Sie.

B E T E  
▼  
&  
▲  
M A N D A R I N E

3 Rote Beten  
2 Mandarinen  
200 ml Cranberrysaft

Rote Beten und Mandarinen entsaften.  
Zum Servieren in zwei Gläser füllen, den Cranberrysaft unterrühren und sofort genießen.

Winterspeck ade! Ananas ist nämlich reich an den Schlankmachern Kalium, Zink und Magnesium, wirkt appetithemmend und besitzt außerdem das Enzym Bromelain, welches die Eiweißverdauung verbessert.

A N A N A S  
▼  
&  
▲  
B E T E

3 Rote Beten  
½ Ananas  
½ Bio-Zitrone  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm lang

Alle Zutaten entsaften, dabei sowohl die Zitrone als auch den Ingwer ungeschält verarbeiten. Den Saft zum Servieren auf zwei Gläser verteilen.



Pfirsiche sind wahrer Sommergenuss ganz ohne schlechtes Gewissen, denn in ihnen stecken wenig Kalorien (gerade einmal 40 kcal pro Frucht!), dafür aber viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, die Krebs und Depressionen entgegenwirken, einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben können und sogar Gewichtsverlust unterstützen.

## PFIRSICH UND - *Giersch* -

2 Pfirsiche  
½ Avocado  
1 Handvoll Giersch  
1 Handvoll Kopfsalat  
Saft von ½ Limette

Alle Zutaten zusammen mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und fein pürieren.

Der Bitterstoff Cumarin im Waldmeister wirkt Kopfschmerzen entgegen, die Antioxidantienpower der Beeren gibt unserem Immunsystem einen besonders starken Boost.

## BEERIGER - *Waldmeister* -

200 g gemischte Beeren (TK)  
2 Handvoll Spinat  
3 Stängel Waldmeister  
2 EL Gojibeeren  
200 ml Haferdrink

Die tiefgekühlten Beeren und alle anderen Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Nach Belieben kann noch etwas mehr Haferdrink hinzugefügt werden, um den Smoothie weniger sämig zu machen.





Dieser Smoothie ist nicht gerade kalorienarm, dennoch ist er selbst bei Abnehmkuren als ganz besonderer Treat ausdrücklich erlaubt! Er ist nämlich reich an ungesättigten Fettsäuren aus den Leinsamen, die Nervenzellen und Gehirn mit Energie versorgen. Und der große Anteil an Kokoszutaten besitzt einen hohen thermogenetischen Effekt, beschleunigt somit den Stoffwechsel und damit auch die Fettverbrennung.

## GERÖSTETE - Kokosnuss -

50 g Kokoschips

1 Banane, wenn möglich in Scheiben geschnitten tiefgefroren  
2 EL Leinsamen, bei leistungsschwachen Mixern möglichst geschrotet  
1 TL Kokosöl      1 Vanilleschote (alternativ: Vanille-Extrakt)  
1 Prise Zimt      1 grüne Kardamomkapsel (optional)  
250 ml Kokosmilch      150 ml Kokoswasser

Beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Kokoschips hineingeben und unter Rühren etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen, wenn sie goldbraun werden und beginnen, angenehm zu duften. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

1 TL der gerösteten Kokoschips beiseitelegen. Den Rest mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Zum Servieren auf zwei Gläser verteilen und mit den beiseitegelegten Kokoschips dekorieren.

Ein leichter Kokossmoothie, der entwässert und stark basisch wirkt. Aufgrund des hohen Elektrolytgehalts von Kokoswasser eignet sich der Drink auch perfekt als Ersatz für isotonische Fertiggetränke nach dem Sport.

## KOKOS UND - Pfirsich -

2 Pfirsiche  
½ Gurke  
250 ml Kokoswasser  
1 TL Kokosöl  
1 EL Weizengraspulver (optional)

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.  
Zum Servieren in zwei Gläser füllen.



Heidelbeeren sind arm an Fructose und reich an Antioxidantien. Das macht sie zum perfekten Smoothie-Obst für all diejenigen, die ihren Zuckerkonsum allmählich reduzieren möchten. Hier haben sie ihren Auftritt mit dem heimischen Superfood Brokkoli, das antikarzinogen wirkt, viele Mineralien und reichlich entgiftendes Chlorophyll liefert.

## BLAUER - Brokkoli -

200 g Heidelbeeren  
100 g Brokkoli  
1 kleines Stück Ingwer, ca. 1 cm lang  
1 TL Xylit (alternativ: Stevia)  
100 ml Rote-Bete-Saft  
100 ml kalter Kamillentee

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Wenn möglich hierbei ungeschälten Bio-Ingwer verwenden. Zum Servieren in zwei Gläser füllen, einige Eiswürfel hinzugeben und frisch genießen.

Die beste Variante für Green-Smoothie-Anfänger und grünzeugvermeidende Kinder, denn die natürliche Süße von Mango überzeugt einfach. Sie liefert darüber hinaus aber auch mehr als 20 verschiedene Mineralien, Vitamine und Phytonährstoffe. Besonders ihr Gehalt an Provitamin A, Vitamin C, Vitamin B6 und Folsäure ist herausragend.

## ZWEIMAL - Mango -

2 Mangos  
250 g Joghurt oder eine vegane Joghurtalternative  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 Prise Zimt  
1 Handvoll Spinat  
1 TL Weizengraspulver (optional)

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mangowürfel mit dem Joghurt, dem Limettensaft, den Sonnenblumenkerne und etwas Zimt in den Mixer geben und pürieren. Die Hälfte vom Mangomix auf zwei Gläser verteilen. Spinat und Weizengraspulver zur restlichen Mischung im Mixer hinzugeben und alles erneut pürieren. Den grünen Smoothie vorsichtig mit einem Löffel auf die Mischung in den Gläsern verteilen und servieren.



Agua Fresca ist das Getränk für jeden Sommer! Es erfrischt ungemein und kommt bei den richtigen Zutaten ganz ohne zusätzlichen Zucker und mit nur wenig süßem Obst aus. Kokoswasser eignet sich dabei perfekt, da es besonders schnell den körpereigenen Wasserhaushalt wieder auffüllt.

## GRÜNES ANANAS-AGUA-FRESCA - mit Kokoswasser -

¼ Ananas  
1 Handvoll Spinat  
3 Pfefferminzstängel  
300 ml Kokoswasser  
Saft von ½ Limette  
1 Handvoll Eiszwürfel

Ananas, Spinat und Minze mit 150 ml Kokoswasser im Mixer fein pürieren. Die Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb in eine Karaffe oder eine Glasflasche gießen. Restliches Kokoswasser sowie den Limettensaft hinzugeben und alles mindestens 1 Stunde kühlen. Eiszwürfel auf zwei Gläser verteilen und das gekühlte Agua Fresca hinzugeben.

Schon die alten Ägypter legten ihren Pharaonen Basilikum mit ins Grab und schützten sich damit vor schlechten Geistern. Als Heilpflanze wird sie in Europa seit über 3000 Jahren kultiviert. Geliebt als Zutat der mediterranen Küche besitzt Basilikum zudem heilende Wirkstoffe wie Linalool und Citral, die Entzündungen hemmen und ähnlich wie ein mildes Antibiotikum wirken.

## ERDBEER- BASILIKUM

### - *Aqua-Fresca* -

200 g Erdbeeren  
7 Basilikumstängel  
Saft von ½ Limette  
1 Handvoll Eiszwürfel

2 Erdbeeren und 2 Basilikumstängel beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren und Basilikumstängel klein schneiden und mit 150 ml Wasser im Mixer fein pürieren. Die Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb in eine Karaffe oder eine Glasflasche gießen. Weitere 200 ml Wasser sowie den Limettensaft hinzufügen und alles mindestens 1 Stunde kühlen. Beiseitegelegte Erdbeeren in Scheiben schneiden. Eiszwürfel auf zwei Gläser verteilen und das gekühlte Agua Fresca hinzugeben. Mit Erdbeerscheiben und beiseitegelegten Basilikumstängeln dekorieren.

# IMPRESSUM

2017  Neuer Umschau Buchverlag GmbH,  
Neustadt an der Weinstraße

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

**TEXT:**

Chantal Sandjon, Berlin

**REDAKTION:**

Corinna Nikolaus, Neustadt an der Weinstraße

**LEKTORAT:**

Karin Huck, Basel

**FOTOGRAFIE:**

Meike Bergmann Photography, Berlin

**FOODSTYLING:**

Caroline Franke Foodstyling, Berlin

**SATZ, GESTALTUNG:**

Tina Defaux, Neustadt an der Weinstraße

**DRUCK:**

Finidr s.r.o.

Printed in Czech Republic: ISBN 978-3-86528-849-3

Besuchen Sie uns im Internet:

[WWW.UMSCHAU-VERLAG.DE](http://WWW.UMSCHAU-VERLAG.DE)

# DIE AUTORIN



**CHANTAL SANDJON** ist Ernährungswissenschaftlerin und liebt rohes Obst und Gemüse. Ihr Wissen zu den Vorteilen von Vitalkost gibt sie in Kursen und Workshops weiter. Die gebürtige Berlinerin lebt heute nach Stationen in Afrika und Großbritannien wieder in ihrer Heimatstadt, wo sie nicht nur Kochbücher schreibt, sondern auch Gedichte verfasst und als Spoken-Word-Künstlerin auftritt. Ein Leben so bunt wie eine Obstschale!