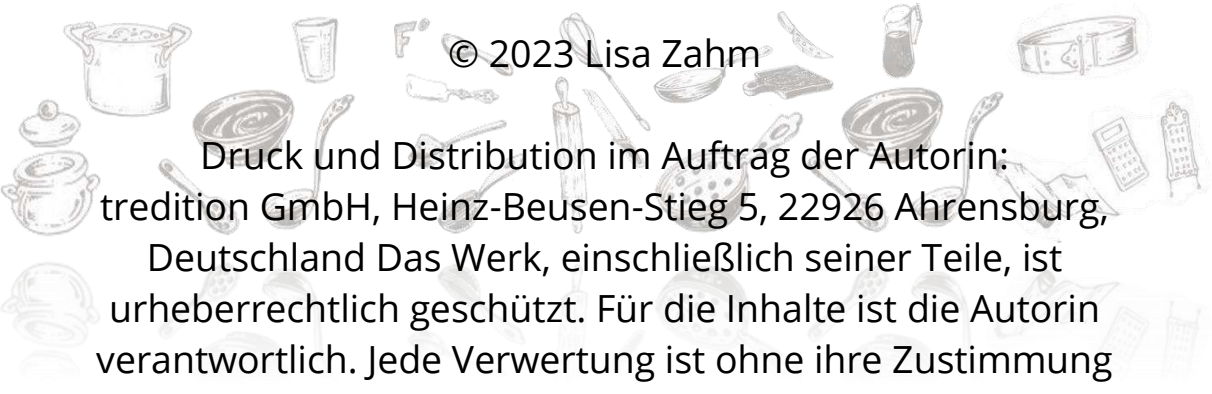
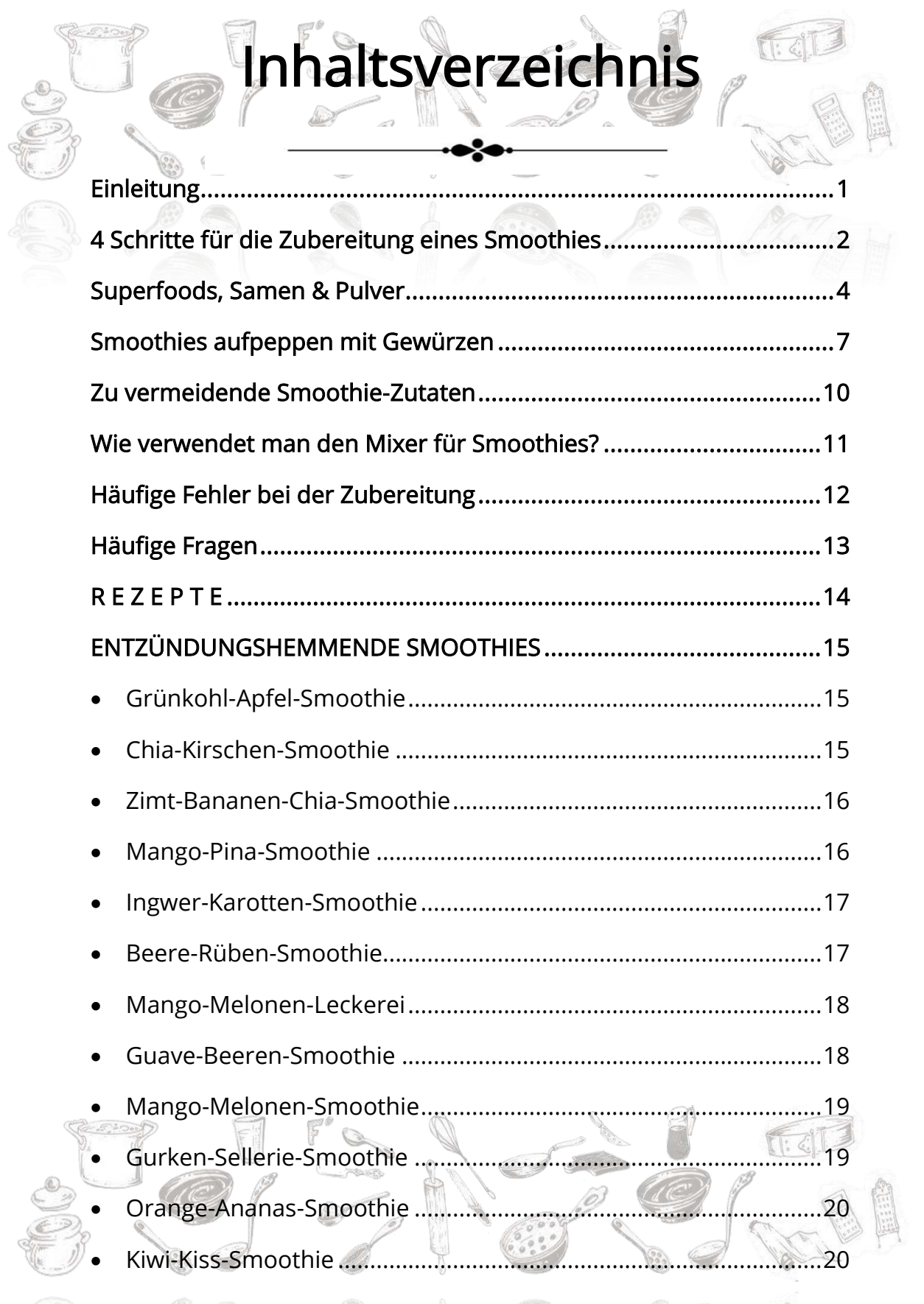


A decorative border at the top of the page featuring various line-drawn illustrations of kitchen and household items. These include pots, bowls, a glass, a whisk, a rolling pin, a spatula, a knife, a spoon, a strainer, a bowl of fruit, a calculator, and a small building.

© 2023 Lisa Zahm

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin
verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung
unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im
Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH,
Abteilung „Impressumservice“, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland.

A decorative border at the bottom of the page featuring various line-drawn illustrations of kitchen and household items. These include pots, bowls, a glass, a whisk, a rolling pin, a spatula, a knife, a spoon, a strainer, a bowl of fruit, a calculator, and a small building.

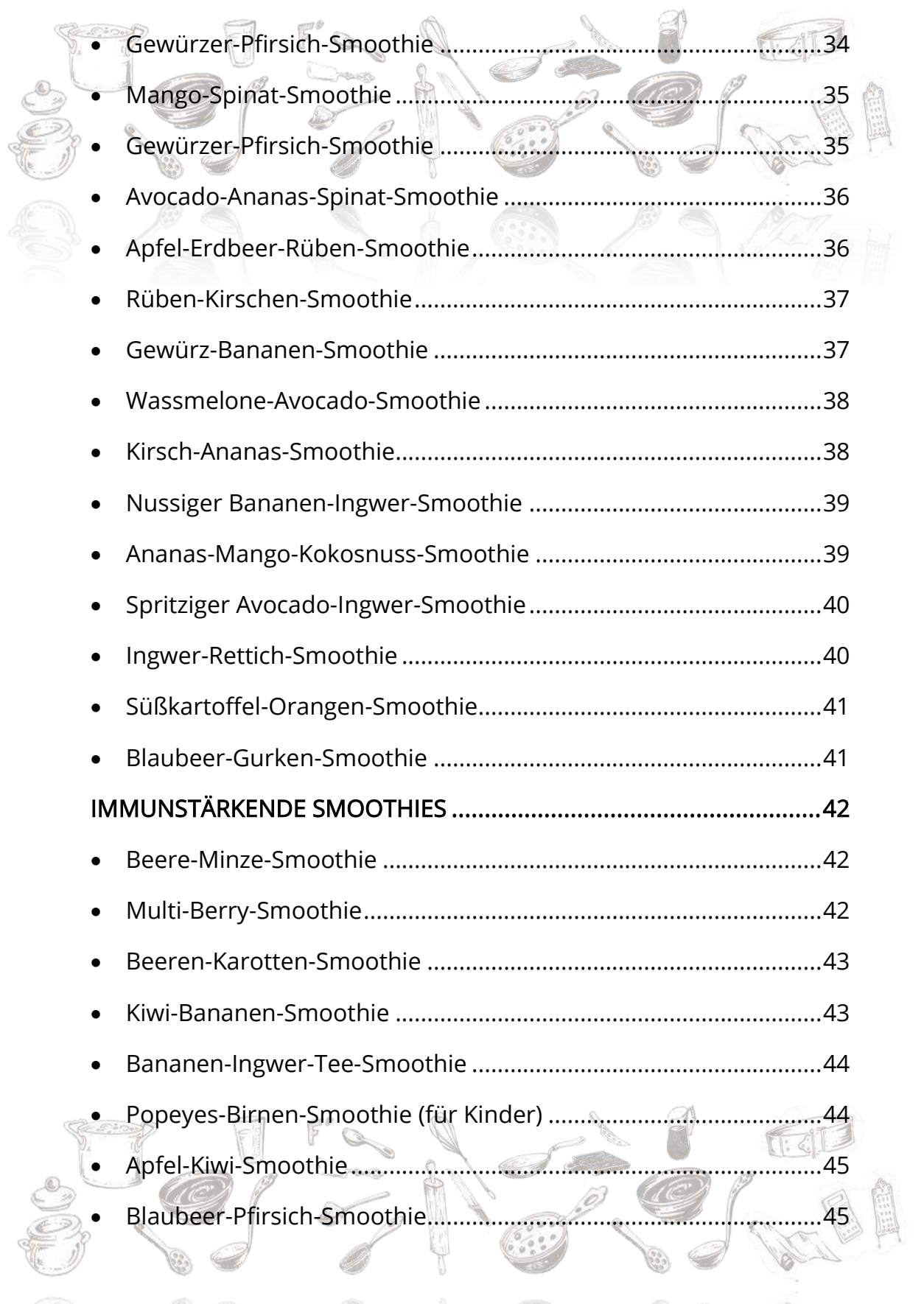


Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
4 Schritte für die Zubereitung eines Smoothies.....	2
Superfoods, Samen & Pulver.....	4
Smoothies aufpeppen mit Gewürzen	7
Zu vermeidende Smoothie-Zutaten.....	10
Wie verwendet man den Mixer für Smoothies?	11
Häufige Fehler bei der Zubereitung.....	12
Häufige Fragen.....	13
R E Z E P T E	14
ENTZÜNDUNGSCHEMMENDE SMOOTHIES	15
• Grünkohl-Apfel-Smoothie.....	15
• Chia-Kirschen-Smoothie	15
• Zimt-Bananen-Chia-Smoothie.....	16
• Mango-Pina-Smoothie	16
• Ingwer-Karotten-Smoothie	17
• Beere-Rüben-Smoothie.....	17
• Mango-Melonen-Leckerei.....	18
• Guave-Beeren-Smoothie	18
• Mango-Melonen-Smoothie.....	19
• Gurken-Sellerie-Smoothie	19
• Orange-Ananas-Smoothie	20
• Kiwi-Kiss-Smoothie	20



• Pina-Banana-Grapefruit-Smoothie	21
• Ingwer-Karotten-Smoothie	21
• Avocado-Kurkuma-Smoothie	22
• Gewürz-Mango-Smoothie	22
• Süßer und fruchtiger Smoothie	23
• Mango-Papaya-Smoothie	24
• Spinat-Ananas-Smoothie	25
• Green-Greeny-Smoothie	25
• Pfirsich-Ingwer-Smoothie	26
• Kokosnuss-Karotten-Smoothie	26
• Kurkuma-Mango-Smoothie	27
• Orangen-Kürbis-Smoothie	27
• Chia-Pina-Goji-Smoothie	28
• Pina-Banilla-Smoothie	28
• Spinat-Beeren-Smoothie	29
• Ananas-Karotten-Smoothie	29
• Nussiger-Beeren-Spinat-Smoothie	30
• Kirsch-Grünkohl-Smoothie	30
• Gemüse-Kurkuma-Smoothie	31
• Bananen-Ingwer-Smoothie	32
• Ananas-Grünkohl-Ingwer-Smoothie	32
• Grüner-Ananas-Smoothie	33
• Ananas-Grünkohl-Ingwer-Smoothie	33
• Obst & Gemüse-Smoothie	34



• Gewürzer-Pfirsich-Smoothie	34
• Mango-Spinat-Smoothie	35
• Gewürzer-Pfirsich-Smoothie	35
• Avocado-Ananas-Spinat-Smoothie	36
• Apfel-Erdbeer-Rüben-Smoothie	36
• Rüben-Kirschen-Smoothie	37
• Gewürz-Bananen-Smoothie	37
• Wassmelone-Avocado-Smoothie	38
• Kirsch-Ananas-Smoothie	38
• Nussiger Bananen-Ingwer-Smoothie	39
• Ananas-Mango-Kokosnuss-Smoothie	39
• Spritziger Avocado-Ingwer-Smoothie	40
• Ingwer-Rettich-Smoothie	40
• Süßkartoffel-Orangen-Smoothie	41
• Blaubeer-Gurken-Smoothie	41
IMMUNSTÄRKENDE SMOOTHIES	42
• Beere-Minze-Smoothie	42
• Multi-Berry-Smoothie	42
• Beeren-Karotten-Smoothie	43
• Kiwi-Bananen-Smoothie	43
• Bananen-Ingwer-Tee-Smoothie	44
• Popeyes-Birnen-Smoothie (für Kinder)	44
• Apfel-Kiwi-Smoothie	45
• Blaubeer-Pfirsich-Smoothie	45

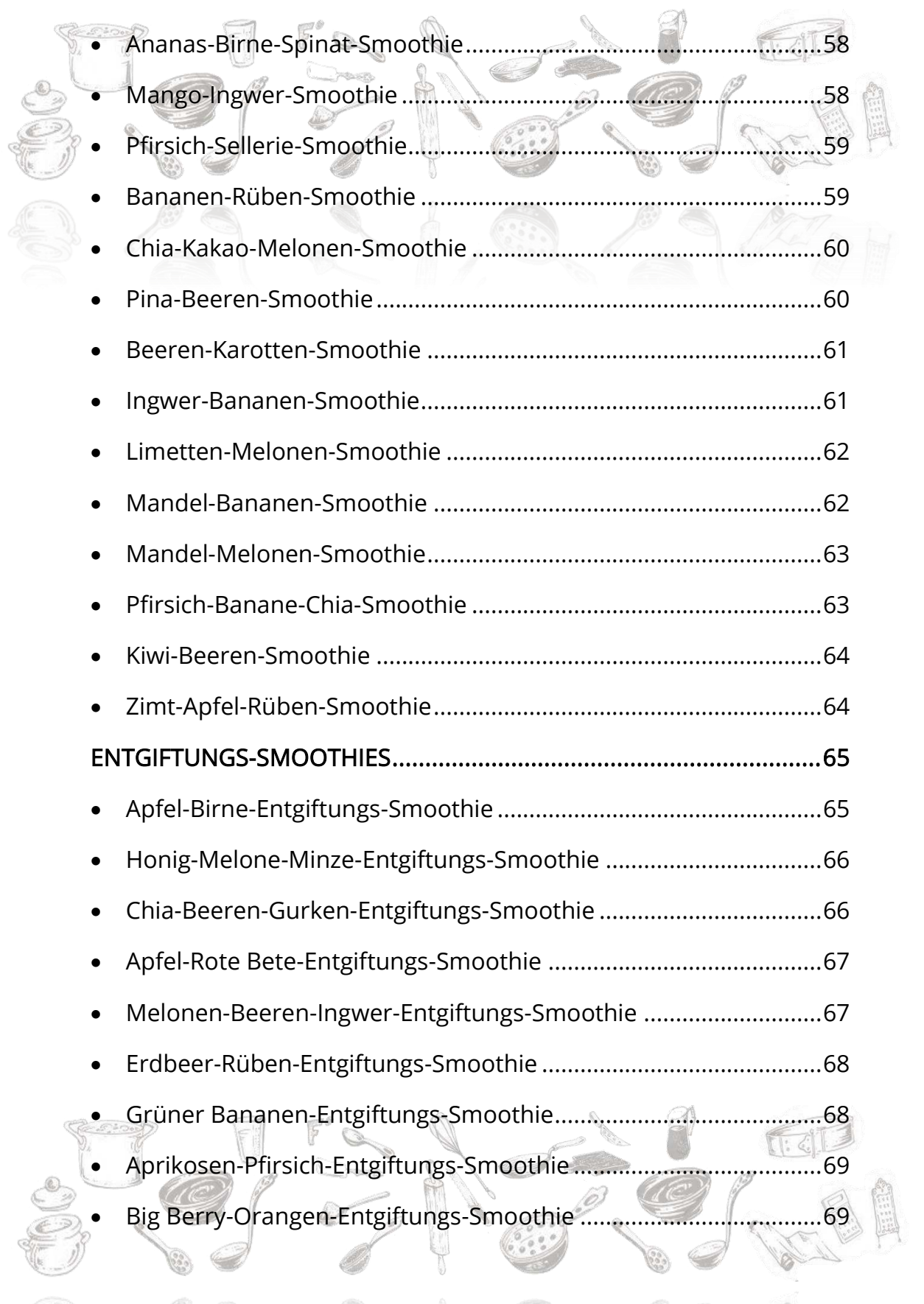


• Kokos-Maca-Smoothie	46
• Cool-Kiwi-Smoothie	46
• Greek-Berry-Smoothie	47
• Berrylicious-Smoothie	47
• Leinsamen-Beeren-Smoothie	48
• Bananen-Avocado-Smoothie	48
• Kakao-Spirulina-Smoothie	49
• Vitamin C-Boost-Smoothie	50
• Zitronen-Spinat-Booster-Smoothie	50
• Orangen-Kokos-Smoothie	51
• Mandarinen-Ingwer-Smoothie	51
• Granatapfel-Beeren-Smoothie	52
• Erkältungs-Smoothie	52

HERZSTÄRKENDE SMOOTHIES53

• Spinat-Trauben-Smoothie	53
• Beeren-Bananen-Smoothie	53
• Rote Bete-Apfel-Smoothie	54
• Hafer-Beeren-Smoothie	54
• Mandel-Zitronen-Smoothie	55
• Melonen-Soja-Smoothie	55
• Haferflocken-Bananen-Smoothie	56
• Vanille-Mango-Smoothie	56
• Hanf-Avocado-Smoothie	57
• Erdbeer-Chia-Smoothie	57

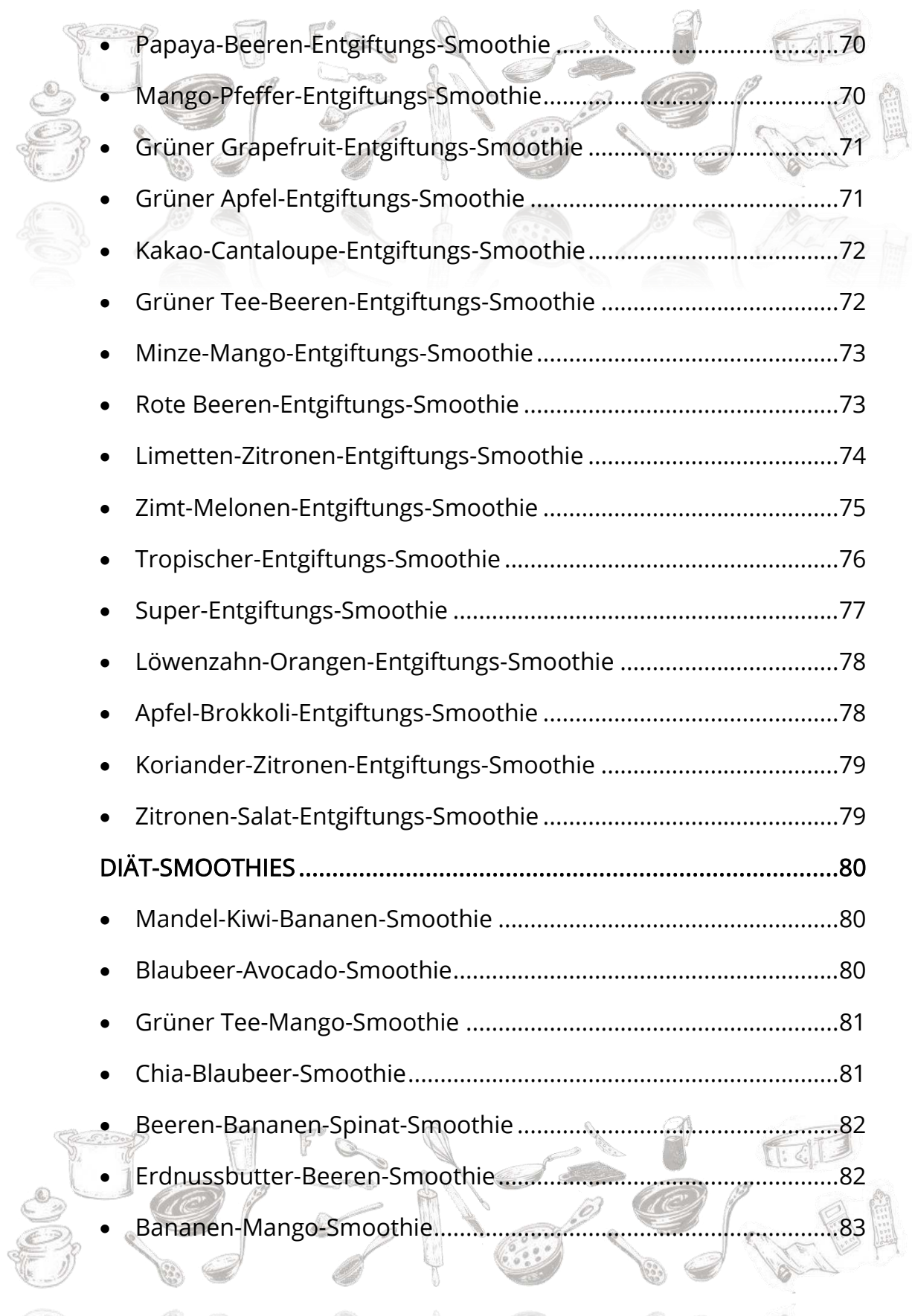




• Ananas-Birne-Spinat-Smoothie	58
• Mango-Ingwer-Smoothie	58
• Pfirsich-Sellerie-Smoothie	59
• Bananen-Rüben-Smoothie	59
• Chia-Kakao-Melonen-Smoothie	60
• Pina-Beeren-Smoothie	60
• Beeren-Karotten-Smoothie	61
• Ingwer-Bananen-Smoothie	61
• Limetten-Melonen-Smoothie	62
• Mandel-Bananen-Smoothie	62
• Mandel-Melonen-Smoothie	63
• Pfirsich-Banane-Chia-Smoothie	63
• Kiwi-Beeren-Smoothie	64
• Zimt-Apfel-Rüben-Smoothie	64

ENTGIFTUNGS-SMOOTHIES.....65

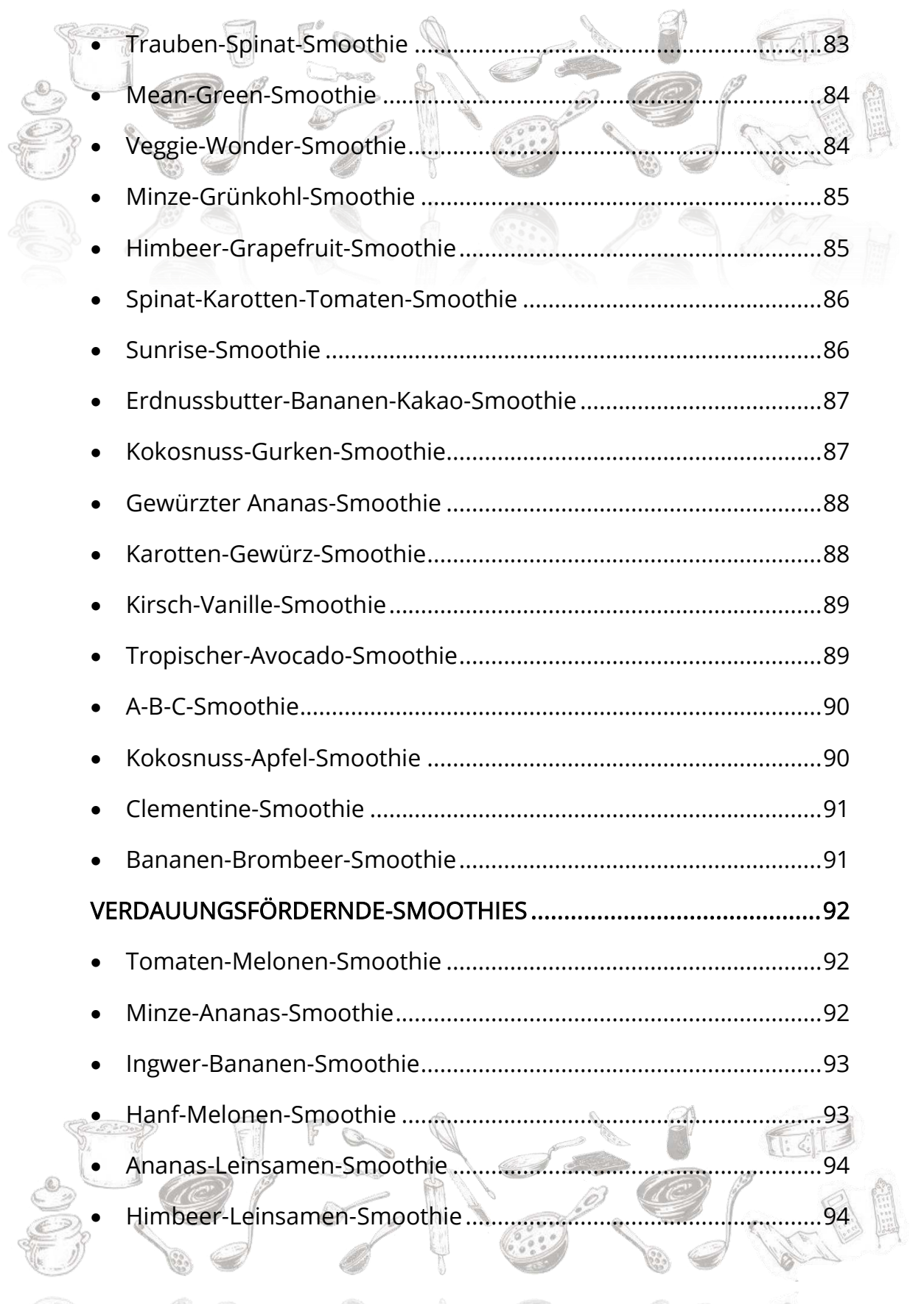
• Apfel-Birne-Entgiftungs-Smoothie	65
• Honig-Melone-Minze-Entgiftungs-Smoothie	66
• Chia-Beeren-Gurken-Entgiftungs-Smoothie	66
• Apfel-Rote Bete-Entgiftungs-Smoothie	67
• Melonen-Beeren-Ingwer-Entgiftungs-Smoothie	67
• Erdbeer-Rüben-Entgiftungs-Smoothie	68
• Grüner Bananen-Entgiftungs-Smoothie	68
• Aprikosen-Pfirsich-Entgiftungs-Smoothie	69
• Big Berry-Orangen-Entgiftungs-Smoothie	69



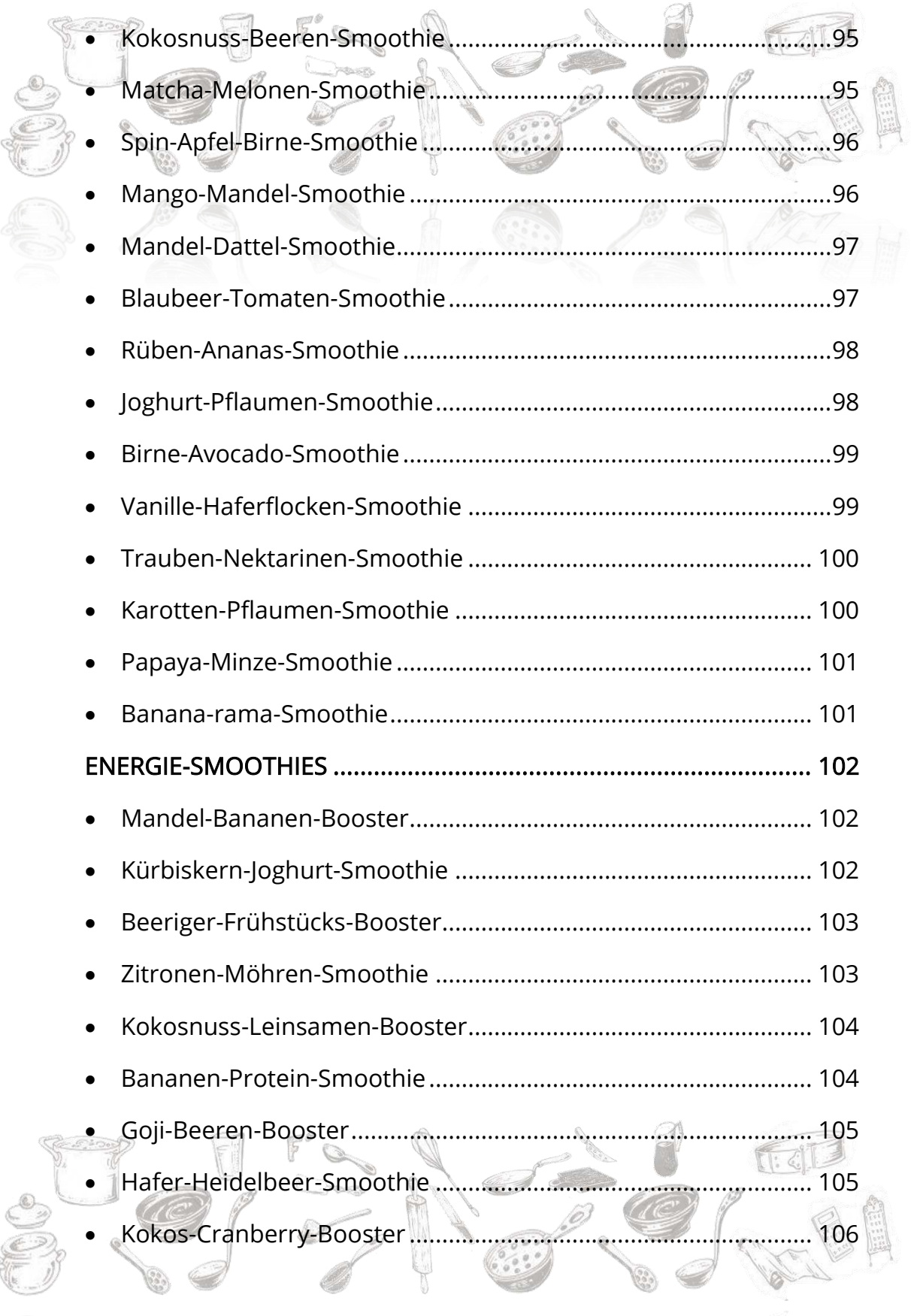
• Papaya-Beeren-Entgiftungs-Smoothie	70
• Mango-Pfeffer-Entgiftungs-Smoothie	70
• Grüner Grapefruit-Entgiftungs-Smoothie	71
• Grüner Apfel-Entgiftungs-Smoothie	71
• Kakao-Cantaloupe-Entgiftungs-Smoothie	72
• Grüner Tee-Beeren-Entgiftungs-Smoothie	72
• Minze-Mango-Entgiftungs-Smoothie	73
• Rote Beeren-Entgiftungs-Smoothie	73
• Limetten-Zitronen-Entgiftungs-Smoothie	74
• Zimt-Melonen-Entgiftungs-Smoothie	75
• Tropischer-Entgiftungs-Smoothie	76
• Super-Entgiftungs-Smoothie	77
• Löwenzahn-Orangen-Entgiftungs-Smoothie	78
• Apfel-Brokkoli-Entgiftungs-Smoothie	78
• Koriander-Zitronen-Entgiftungs-Smoothie	79
• Zitronen-Salat-Entgiftungs-Smoothie	79

DIÄT-SMOOTHIES

• Mandel-Kiwi-Bananen-Smoothie	80
• Blaubeer-Avocado-Smoothie	80
• Grüner Tee-Mango-Smoothie	81
• Chia-Blaubeer-Smoothie	81
• Beeren-Bananen-Spinat-Smoothie	82
• Erdnussbutter-Beeren-Smoothie	82
• Bananen-Mango-Smoothie	83



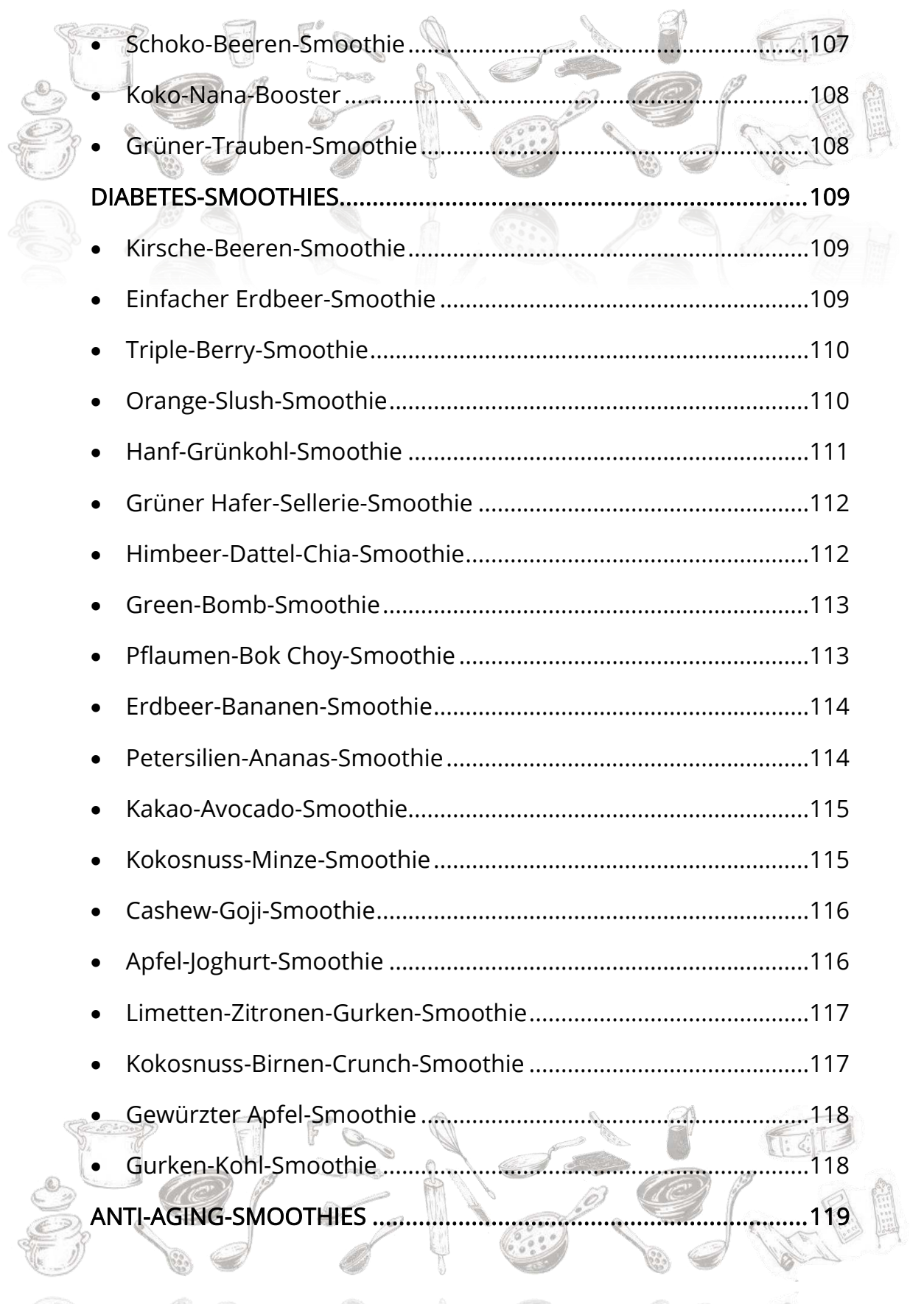
• Trauben-Spinat-Smoothie	83
• Mean-Green-Smoothie	84
• Veggie-Wonder-Smoothie.....	84
• Minze-Grünkohl-Smoothie	85
• Himbeer-Grapefruit-Smoothie	85
• Spinat-Karotten-Tomaten-Smoothie	86
• Sunrise-Smoothie	86
• Erdnussbutter-Bananen-Kakao-Smoothie	87
• Kokosnuss-Gurken-Smoothie.....	87
• Gewürzter Ananas-Smoothie	88
• Karotten-Gewürz-Smoothie.....	88
• Kirsch-Vanille-Smoothie	89
• Tropischer-Avocado-Smoothie.....	89
• A-B-C-Smoothie.....	90
• Kokosnuss-Apfel-Smoothie	90
• Clementine-Smoothie	91
• Bananen-Brombeer-Smoothie.....	91
VERDAUUNGSFÖRDERNDE-SMOOTHIES	92
• Tomaten-Melonen-Smoothie	92
• Minze-Ananas-Smoothie.....	92
• Ingwer-Bananen-Smoothie.....	93
• Hanf-Melonen-Smoothie	93
• Ananas-Leinsamen-Smoothie	94
• Himbeer-Leinsamen-Smoothie	94



• Kokosnuss-Beeren-Smoothie	95
• Matcha-Melonen-Smoothie	95
• Spin-Äpfel-Birne-Smoothie	96
• Mango-Mandel-Smoothie	96
• Mandel-Dattel-Smoothie	97
• Blaubeer-Tomaten-Smoothie	97
• Rüben-Ananas-Smoothie	98
• Joghurt-Pflaumen-Smoothie	98
• Birne-Avocado-Smoothie	99
• Vanille-Haferflocken-Smoothie	99
• Trauben-Nektarinen-Smoothie	100
• Karotten-Pflaumen-Smoothie	100
• Papaya-Minze-Smoothie	101
• Banana-rama-Smoothie	101

ENERGIE-SMOOTHIES 102

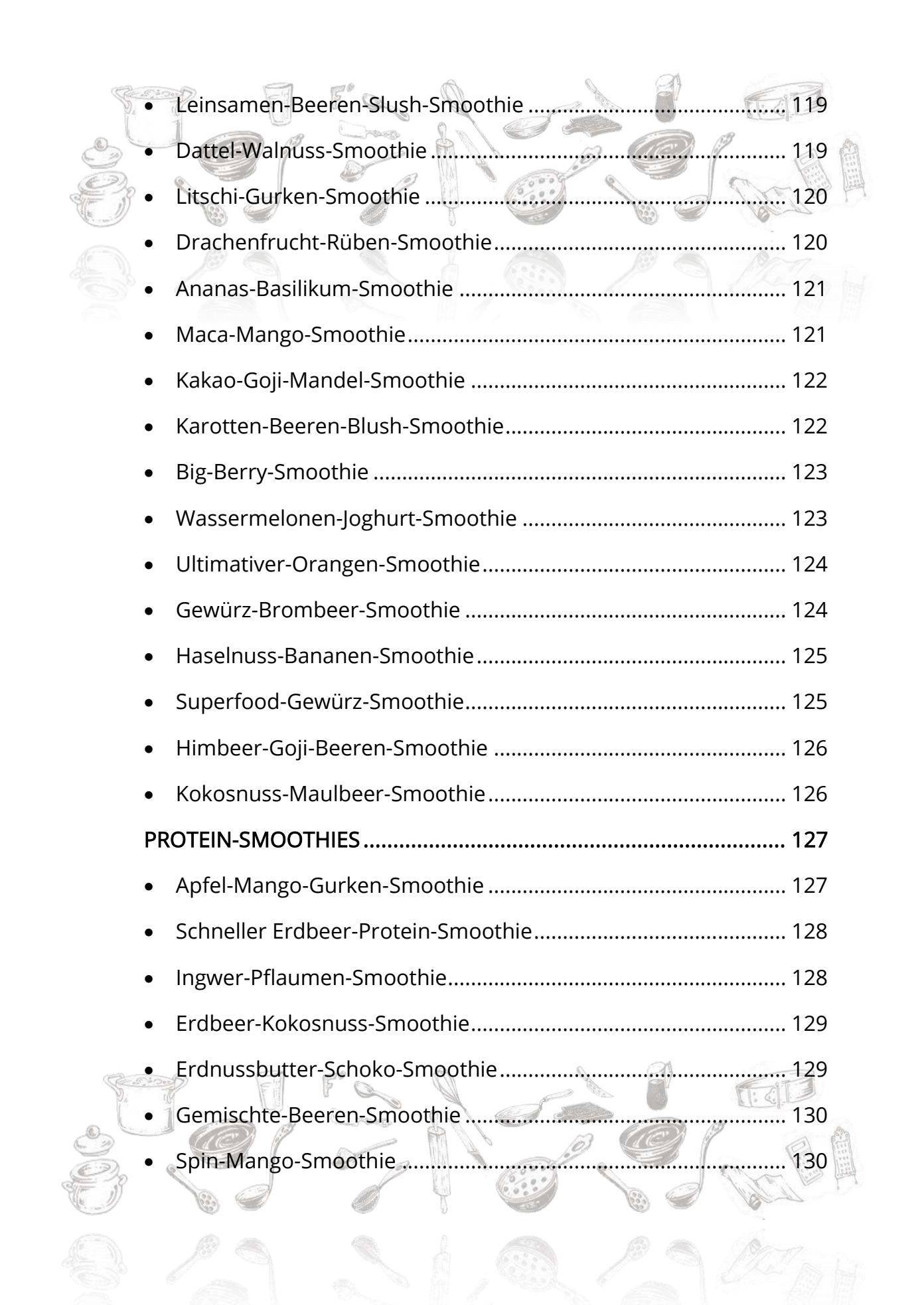
• Mandel-Bananen-Booster	102
• Kürbiskern-Joghurt-Smoothie	102
• Beeriger-Frühstücks-Booster	103
• Zitronen-Möhren-Smoothie	103
• Kokosnuss-Leinsamen-Booster	104
• Bananen-Protein-Smoothie	104
• Goji-Beeren-Booster	105
• Hafer-Heidelbeer-Smoothie	105
• Kokos-Cranberry-Booster	106

- 
- Schoko-Beeren-Smoothie 107
 - Koko-Nana-Booster 108
 - Grüner-Trauben-Smoothie 108

DIABETES-SMOOTHIES..... 109

- Kirsche-Beeren-Smoothie 109
- Einfacher Erdbeer-Smoothie 109
- Triple-Berry-Smoothie 110
- Orange-Slush-Smoothie 110
- Hanf-Grünkohl-Smoothie 111
- Grüner Hafer-Sellerie-Smoothie 112
- Himbeer-Dattel-Chia-Smoothie 112
- Green-Bomb-Smoothie 113
- Pflaumen-Bok Choy-Smoothie 113
- Erdbeer-Bananen-Smoothie 114
- Petersilien-Ananas-Smoothie 114
- Kakao-Avocado-Smoothie 115
- Kokosnuss-Minze-Smoothie 115
- Cashew-Goji-Smoothie 116
- Apfel-Joghurt-Smoothie 116
- Limetten-Zitronen-Gurken-Smoothie 117
- Kokosnuss-Birnen-Crunch-Smoothie 117
- Gewürzter Apfel-Smoothie 118
- Gurken-Kohl-Smoothie 118

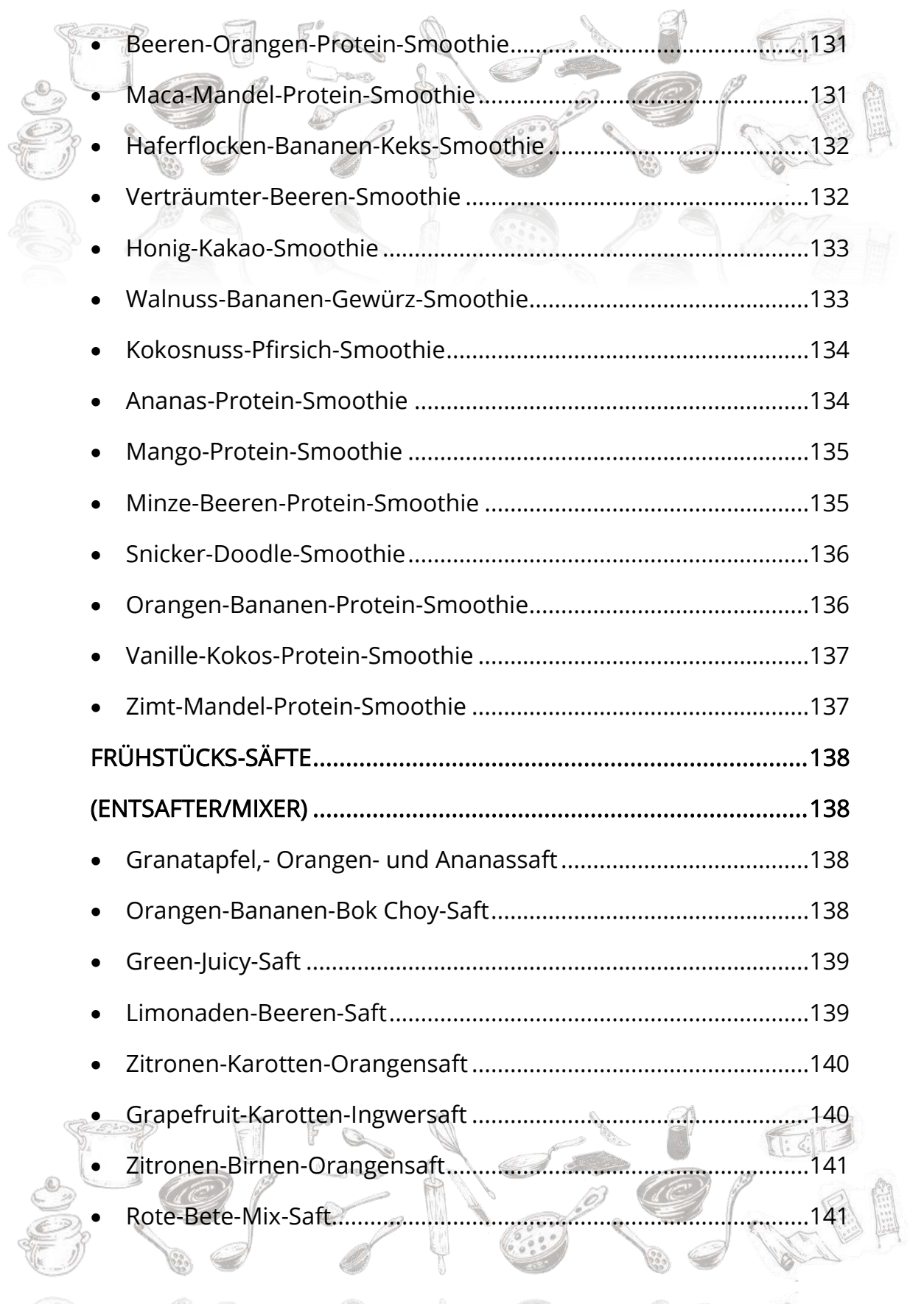
ANTI-AGING-SMOOTHIES 119



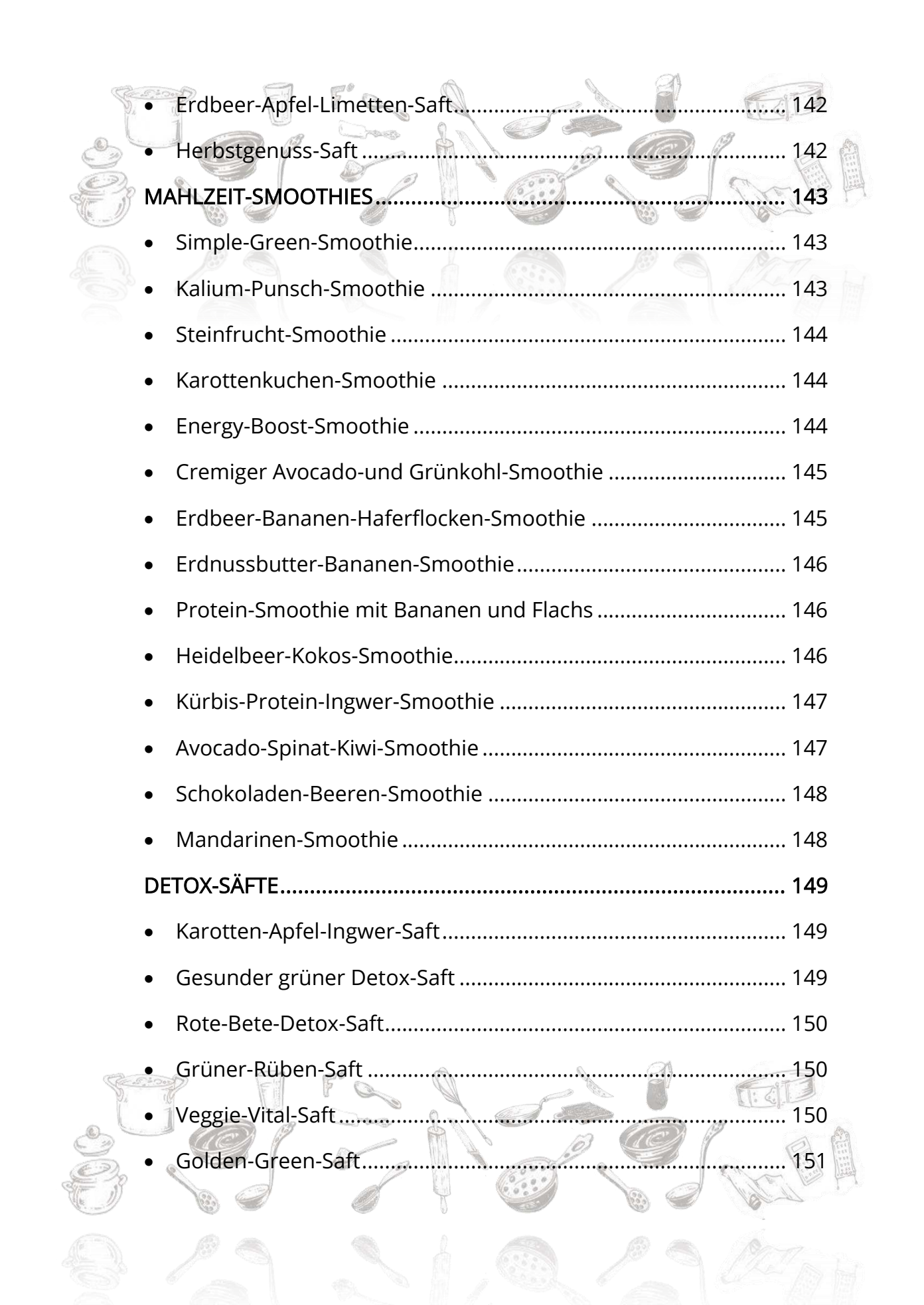
• Leinsamen-Beeren-Slush-Smoothie	119
• Dattel-Walnuss-Smoothie	119
• Litschi-Gurken-Smoothie	120
• Drachenfrucht-Rüben-Smoothie	120
• Ananas-Basilikum-Smoothie	121
• Maca-Mango-Smoothie	121
• Kakao-Goji-Mandel-Smoothie	122
• Karotten-Beeren-Blush-Smoothie	122
• Big-Berry-Smoothie	123
• Wassermelonen-Joghurt-Smoothie	123
• Ultimativer-Orangen-Smoothie	124
• Gewürz-Brombeer-Smoothie	124
• Haselnuss-Bananen-Smoothie	125
• Superfood-Gewürz-Smoothie	125
• Himbeer-Goji-Beeren-Smoothie	126
• Kokosnuss-Maulbeer-Smoothie	126

PROTEIN-SMOOTHIES

• Apfel-Mango-Gurken-Smoothie	127
• Schneller Erdbeer-Protein-Smoothie	128
• Ingwer-Pflaumen-Smoothie	128
• Erdbeer-Kokosnuss-Smoothie	129
• Erdnussbutter-Schoko-Smoothie	129
• Gemischte-Beeren-Smoothie	130
• Spin-Mango-Smoothie	130



• Beeren-Orangen-Protein-Smoothie.....	131
• Maca-Mandel-Protein-Smoothie.....	131
• Haferflocken-Bananen-Keks-Smoothie.....	132
• Verträumter-Beeren-Smoothie	132
• Honig-Kakao-Smoothie	133
• Walnuss-Bananen-Gewürz-Smoothie.....	133
• Kokosnuss-Pfirsich-Smoothie.....	134
• Ananas-Protein-Smoothie	134
• Mango-Protein-Smoothie	135
• Minze-Beeren-Protein-Smoothie	135
• Snicker-Doodle-Smoothie.....	136
• Orangen-Bananen-Protein-Smoothie.....	136
• Vanille-Kokos-Protein-Smoothie	137
• Zimt-Mandel-Protein-Smoothie	137
FRÜHSTÜCKS-SÄFTE.....	138
(ENTSAFTER/MIXER)	138
• Granatapfel,- Orangen- und Ananassaft.....	138
• Orangen-Bananen-Bok Choy-Saft.....	138
• Green-Juicy-Saft	139
• Limonaden-Beeren-Saft.....	139
• Zitronen-Karotten-Orangensaft	140
• Grapefruit-Karotten-Ingwersaft	140
• Zitronen-Birnen-Orangensaft.....	141
• Rote-Bete-Mix-Saft.....	141



• Erdbeer-Apfel-Limetten-Saft..... 142

• Herbstgenuss-Saft..... 142

MAHLZEIT-SMOOTHIES..... 143

• Simple-Green-Smoothie..... 143

• Kalium-Punsch-Smoothie 143

• Steinfrucht-Smoothie 144

• Karottenkuchen-Smoothie 144

• Energy-Boost-Smoothie 144

• Cremiger Avocado-und Grünkohl-Smoothie 145

• Erdbeer-Bananen-Haferflocken-Smoothie 145

• Erdnussbutter-Bananen-Smoothie..... 146

• Protein-Smoothie mit Bananen und Flachs 146

• Heidelbeer-Kokos-Smoothie..... 146

• Kürbis-Protein-Ingwer-Smoothie 147

• Avocado-Spinat-Kiwi-Smoothie 147

• Schokoladen-Beeren-Smoothie 148

• Mandarinen-Smoothie 148

DETOX-SÄFTE..... 149

• Karotten-Apfel-Ingwer-Saft..... 149

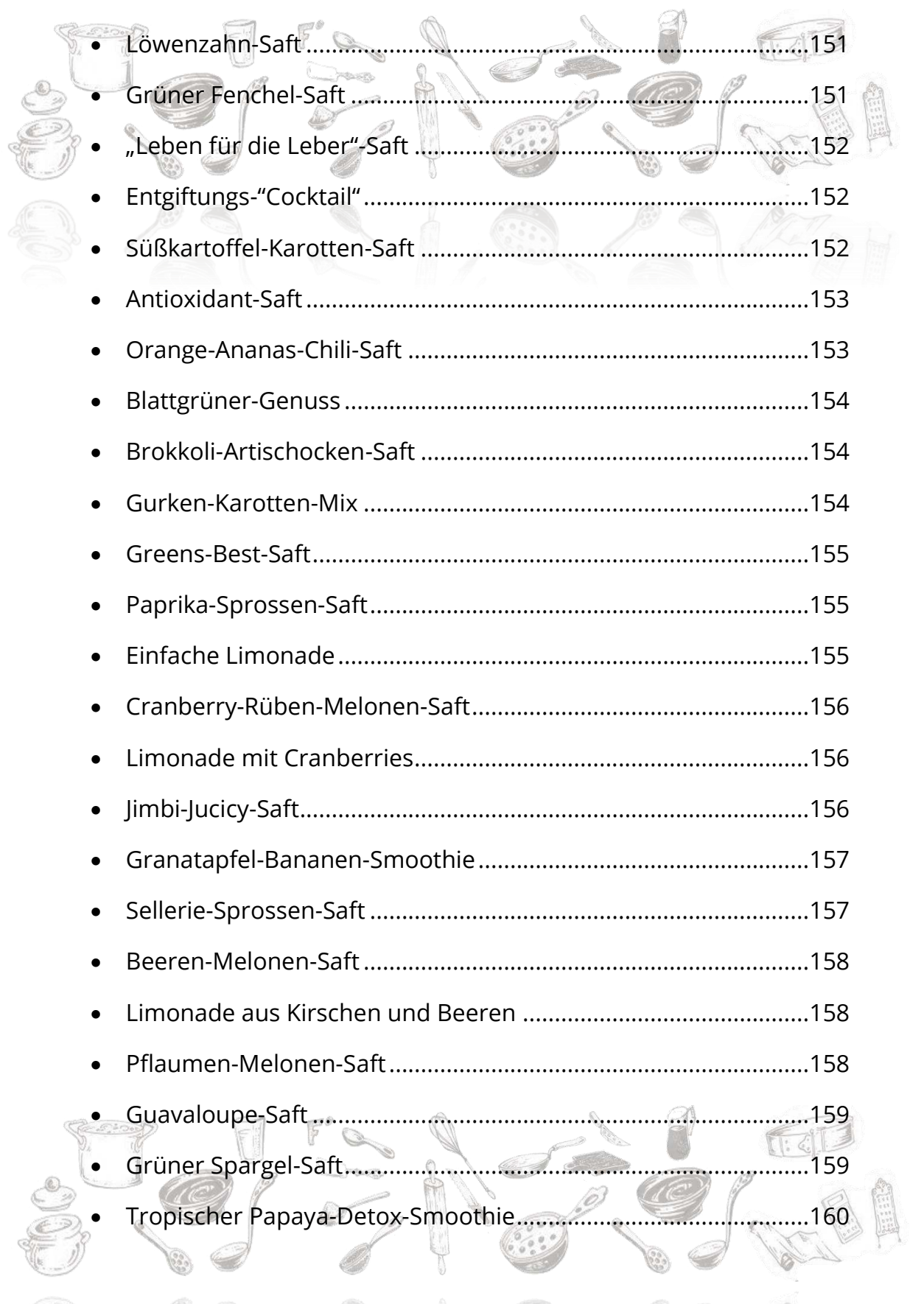
• Gesunder grüner Detox-Saft 149

• Rote-Bete-Detox-Saft..... 150

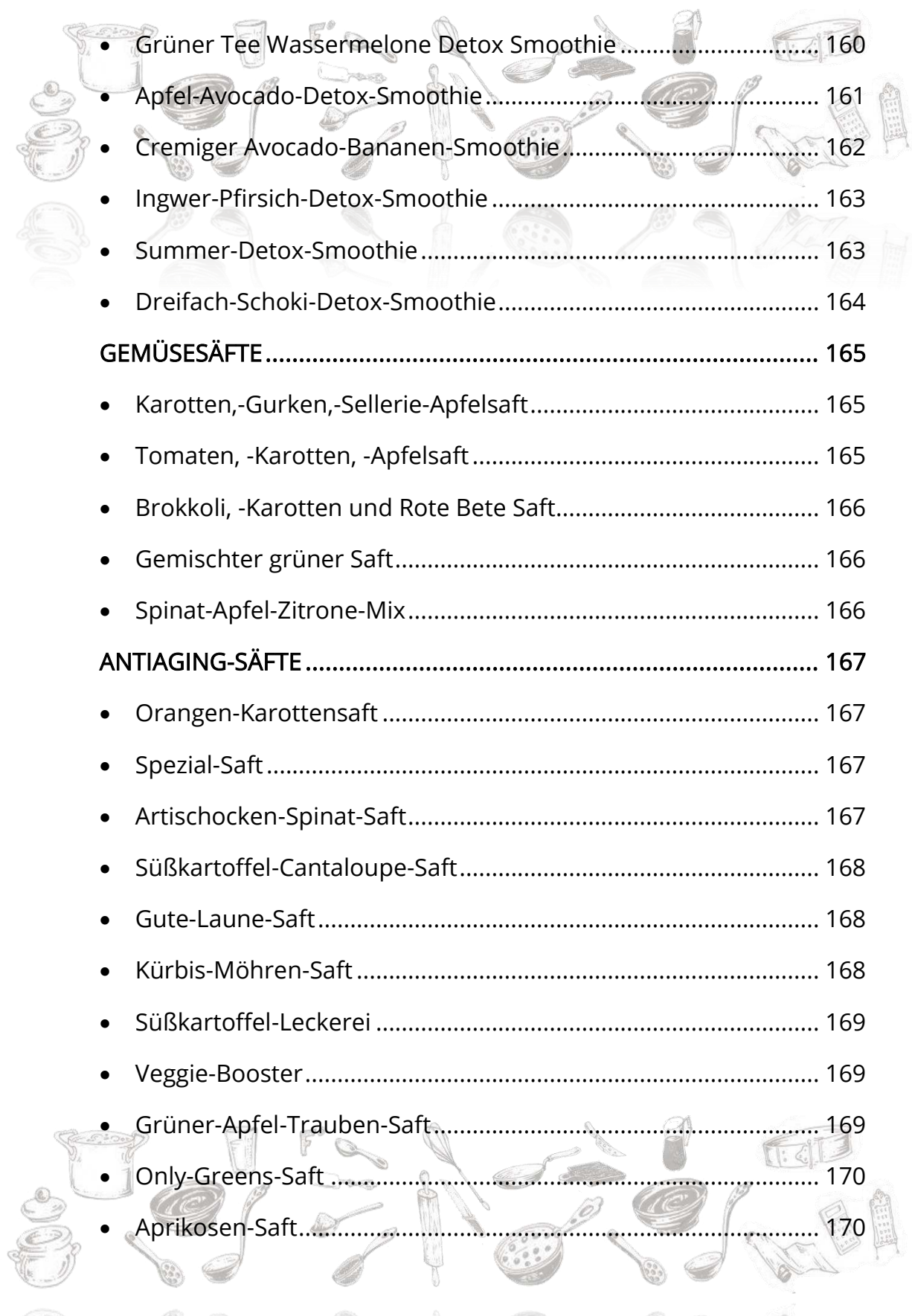
• Grüner-Rüben-Saft 150

• Veggie-Vital-Saft..... 150

• Golden-Green-Saft..... 151



• Löwenzahn-Saft	151
• Grüner Fenchel-Saft	151
• „Leben für die Leber“-Saft	152
• Entgiftungs-„Cocktail“	152
• Süßkartoffel-Karotten-Saft	152
• Antioxidant-Saft	153
• Orange-Ananas-Chili-Saft	153
• Blattgrüner-Genuss	154
• Brokkoli-Artischocken-Saft	154
• Gurken-Karotten-Mix	154
• Greens-Best-Saft.....	155
• Paprika-Sprossen-Saft.....	155
• Einfache Limonade	155
• Cranberry-Rüben-Melonen-Saft.....	156
• Limonade mit Cranberries.....	156
• Jimbi-Jucicy-Saft.....	156
• Granatapfel-Bananen-Smoothie	157
• Sellerie-Sprossen-Saft	157
• Beeren-Melonen-Saft	158
• Limonade aus Kirschen und Beeren	158
• Pflaumen-Melonen-Saft	158
• Guavaloupe-Saft.....	159
• Grüner Spargel-Saft.....	159
• Tropischer Papaya-Detox-Smoothie.....	160

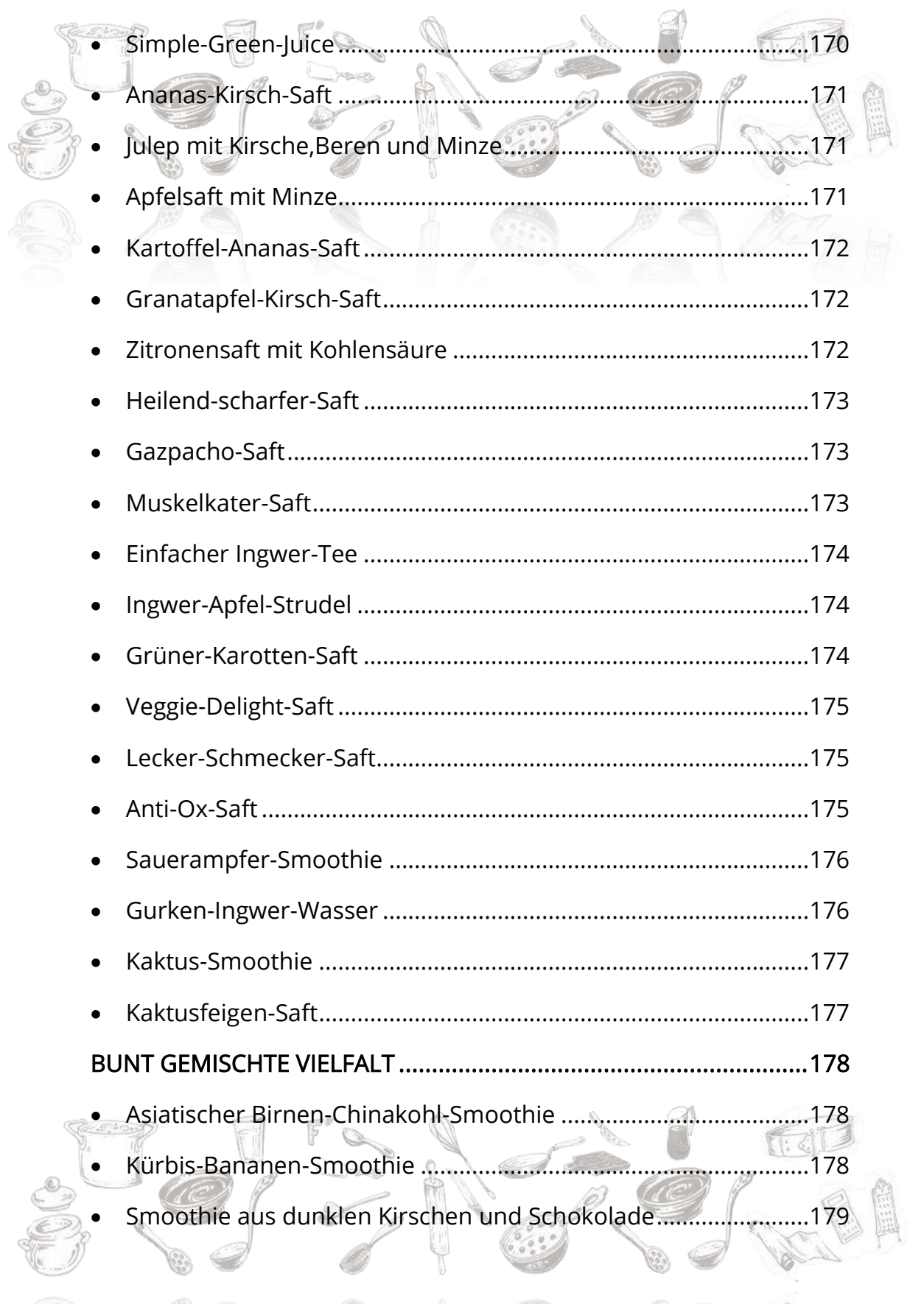
- 
- Grüner Tee Wassermelone Detox Smoothie 160
 - Apfel-Avocado-Detox-Smoothie 161
 - Cremiger Avocado-Bananen-Smoothie 162
 - Ingwer-Pfirsich-Detox-Smoothie 163
 - Summer-Detox-Smoothie 163
 - Dreifach-Schoki-Detox-Smoothie 164

GEMÜSESÄFTE 165

- Karotten,-Gurken,-Sellerie-Apfelsaft 165
- Tomaten, -Karotten, -Apfelsaft 165
- Brokkoli, -Karotten und Rote Bete Saft 166
- Gemischter grüner Saft 166
- Spinat-Apfel-Zitrone-Mix 166

ANTIAGING-SÄFTE 167

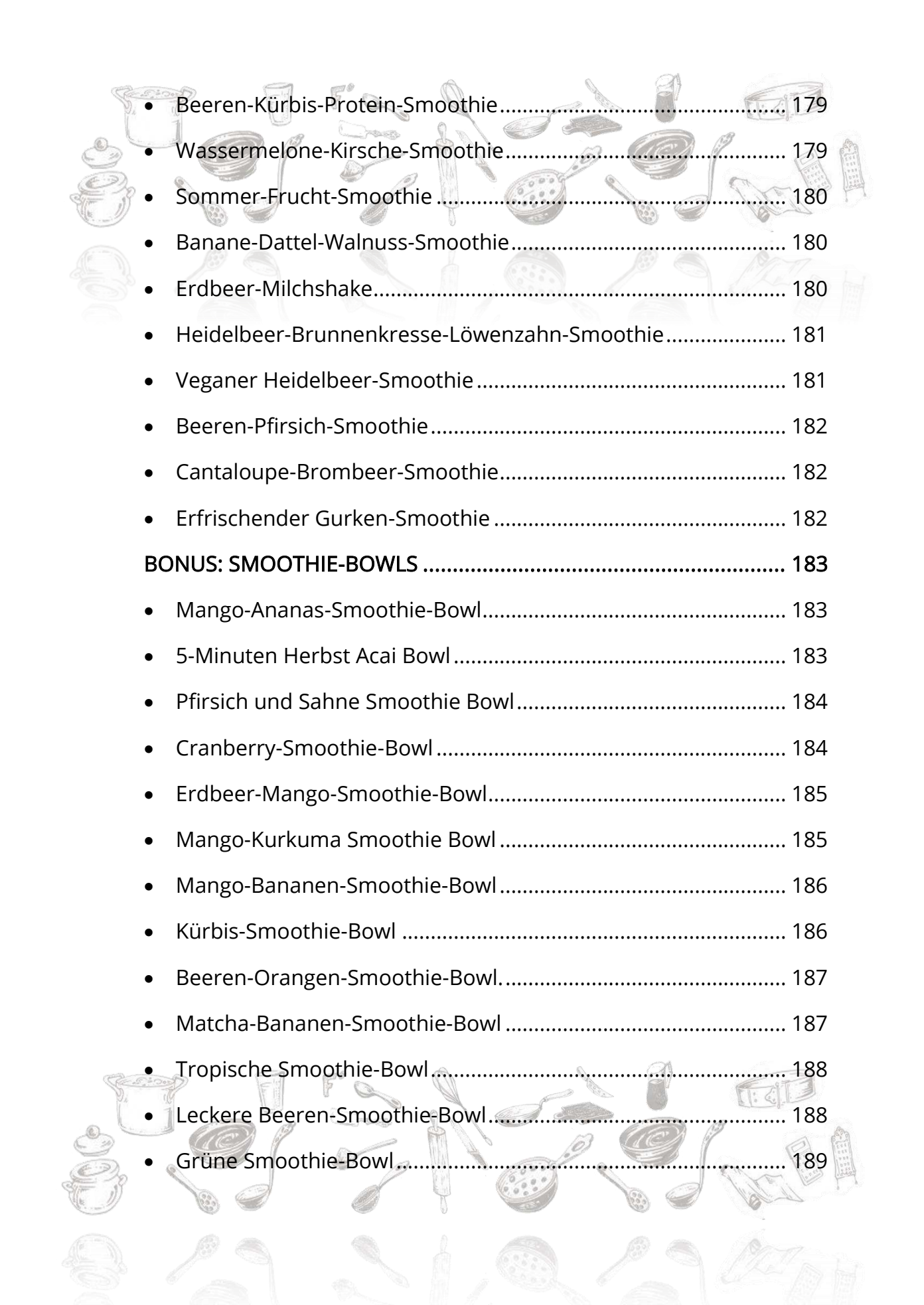
- Orangen-Karottensaft 167
- Spezial-Saft 167
- Artischocken-Spinat-Saft 167
- Süßkartoffel-Cantaloupe-Saft 168
- Gute-Laune-Saft 168
- Kürbis-Möhren-Saft 168
- Süßkartoffel-Leckerei 169
- Veggie-Booster 169
- Grüner-Apfel-Trauben-Saft 169
- Only-Greens-Saft 170
- Aprikosen-Saft 170



• Simple-Green-Juice	170
• Ananas-Kirsch-Saft	171
• Julep mit Kirsche, Beren und Minze.....	171
• Apfelsaft mit Minze.....	171
• Kartoffel-Ananas-Saft	172
• Granatapfel-Kirsch-Saft.....	172
• Zitronensaft mit Kohlensäure	172
• Heilend-scharfer-Saft	173
• Gazpacho-Saft.....	173
• Muskelkater-Saft.....	173
• Einfacher Ingwer-Tee	174
• Ingwer-Apfel-Strudel	174
• Grüner-Karotten-Saft	174
• Veggie-Delight-Saft	175
• Lecker-Schmecker-Saft.....	175
• Anti-Ox-Saft	175
• Sauerampfer-Smoothie	176
• Gurken-Ingwer-Wasser	176
• Kaktus-Smoothie	177
• Kaktusfeigen-Saft.....	177

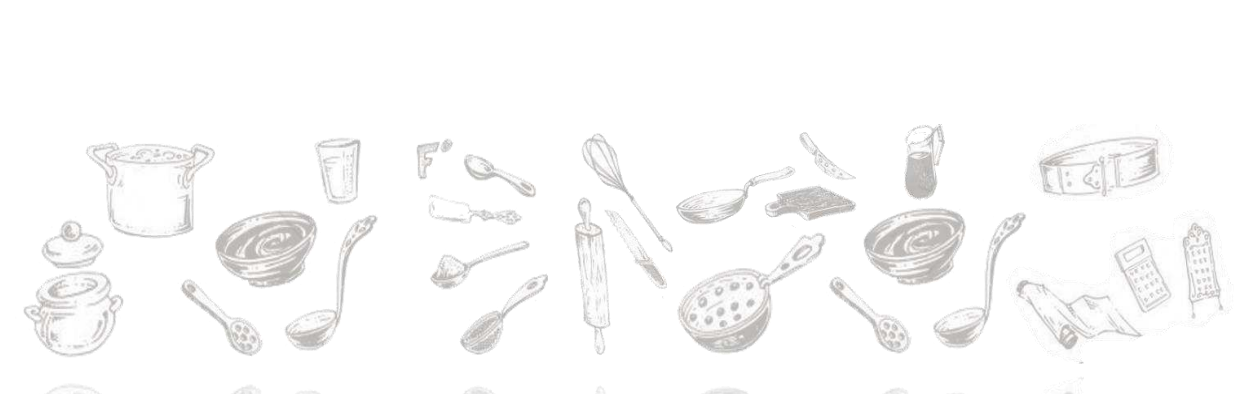
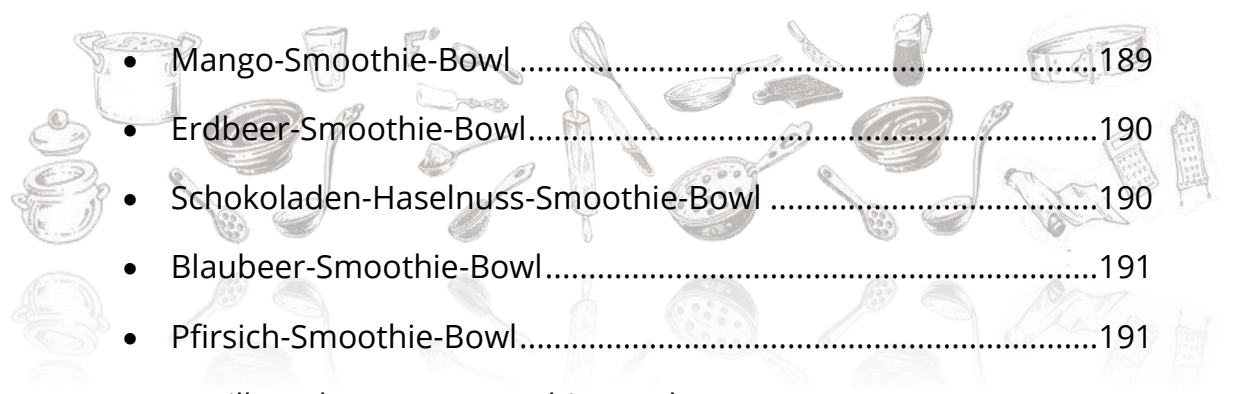
BUNT GEMISCHTE VIELFALT

• Asiatischer Birnen-Chinakohl-Smoothie	178
• Kürbis-Bananen-Smoothie	178
• Smoothie aus dunklen Kirschen und Schokolade.....	179

- 
- Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie..... 179
 - Wassermelone-Kirsche-Smoothie..... 179
 - Sommer-Frucht-Smoothie 180
 - Banane-Dattel-Walnuss-Smoothie..... 180
 - Erdbeer-Milchshake..... 180
 - Heidelbeer-Brunnenkresse-Löwenzahn-Smoothie..... 181
 - Veganer Heidelbeer-Smoothie 181
 - Beeren-Pfirsich-Smoothie 182
 - Cantaloupe-Brombeer-Smoothie..... 182
 - Erfrischender Gurken-Smoothie 182

BONUS: SMOOTHIE-BOWLS 183

- Mango-Ananas-Smoothie-Bowl..... 183
- 5-Minuten Herbst Acai Bowl 183
- Pfirsich und Sahne Smoothie Bowl 184
- Cranberry-Smoothie-Bowl 184
- Erdbeer-Mango-Smoothie-Bowl..... 185
- Mango-Kurkuma Smoothie Bowl 185
- Mango-Bananen-Smoothie-Bowl 186
- Kürbis-Smoothie-Bowl 186
- Beeren-Orangen-Smoothie-Bowl..... 187
- Matcha-Bananen-Smoothie-Bowl 187
- Tropische Smoothie-Bowl..... 188
- Leckere Beeren-Smoothie-Bowl..... 188
- Grüne Smoothie-Bowl..... 189



• Mango-Smoothie-Bowl	189
• Erdbeer-Smoothie-Bowl	190
• Schokoladen-Haselnuss-Smoothie-Bowl	190
• Blaubeer-Smoothie-Bowl	191
• Pfirsich-Smoothie-Bowl	191
• Vanille-Kokosnuss-Smoothie-Bowl	192
• Ananas-Smoothie-Bowl	193
• Grüne Avocado-Smoothie-Bowl	193
• Haferflocken-Beeren-Smoothie-Bowl	194
• Wassermelonen-Smoothie-Bowl	194
Abschließende Worte	195
Kleine Erinnerung	196
ÜBER DEN AUTOR	197



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Smoothie-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Cremig, nährstoffreich, erfrischend - so sollte jeder Smoothie sein, oder? Smoothies sind super vielfältig, schnell zubereitet und man kann eine ganze Menge gesunder Zutaten einbauen.

Aber wie fange ich an? Was muss rein? Wie stelle ich sicher, dass mein Smoothie nicht zu wässrig wird? Wie sollte das Verhältnis zwischen festen und flüssigen Zutaten sein? Dieser Ratgeber hilft Ihnen auf dem Weg zum perfekten Smoothie.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen dabei gute Anhaltspunkte geben!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!



4 Schritte für die Zubereitung eines Smoothies

Schritt 1:

Fügen Sie Ihre flüssige Basis hinzu

Die Menge der Flüssigkeit hängt von den Zutaten, der Größe des Mixers und der Menge ab, die Sie zubereiten möchten.

Sie können während des Mixens immer wieder Flüssigkeit hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, da bestimmte Zutaten wie Bananen, Mango oder Hafer einen Smoothie dicker machen, während Früchte wie Melonen einen hohen Wassergehalt haben.

Beliebte Flüssigkeiten für gesunde Smoothies sind: Wasser, Sojamilch, Kokosnussmilch, Kokosnusswasser, Hanfmilch, Rohmilch, Mandelmilch.

** Sie können auch Joghurt, z. B. griechischen Joghurt, verwenden, der eine schöne Textur verleiht.

Schritt 2

Fügen Sie Obst und Gemüse hinzu

Die weichsten Zutaten sollten möglichst nahe an der Klinge liegen, damit sie besser mixen können. Es gibt Tausende von Obst- und Gemüsekombinationen.

Beliebte Gemüsesorten: Spinat, Grünkohl, Kohl, Mangold

Beliebte Obstsorten: Apfel, Banane, Erdbeere, Mango, Birne, Pfirsich, Beeren, Melonen, Ananas, usw..

→ Anmerkungen zu den Zutaten : Spinat ist das beliebteste Gemüse in grünen Smoothies, da er einen sehr milden Geschmack hat und viele gesunde Vitamine und Mineralien enthält. Spinat eignet sich gut für Smoothie-Anfänger (andere mild schmeckende Gemüsesorten sind Kopfsalat und Bok Choy).