

Martina Kittler

KÜCHENRATGEBER

SMOOTHIES

Glück aus
dem Mixer



GU

DAS PRINZIP: SMOOTHIE

ZUTATEN

Zuerst weiche, dann festere Zutaten und Wasser einfüllen – so entsteht im Mixbehälter schnell ein Strudel, der den ganzen Inhalt erfasst. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann bei höchster Drehzahl cremig pürieren.



MIXEN

Die Zutaten werden von den rotierenden Messern zerkleinert – je stärker der Mixer, desto kürzer, feiner und schonender.

MIXBEHÄLTER

Kunststoff oder Glas als Ausgangsmaterial sorgt für einen optimalen Ausgleich der Kräfte bei hohen Drehgeschwindigkeiten – essenziell für das Schleudern der zu mixenden Lebensmittel an die Außenwand.

DECKEL

Ein fest sitzender Deckel verhindert das Herausspritzen des Inhalts.



ÖFFNEN

SMOOTHIE-TIPPS VOM PROFI



GESCHMACKLICHE VIELFALT

Je abwechslungsreicher, desto gesünder! Am besten unverarbeitetes Obst, Gemüse, Salate und Kräuter aus der Region kaufen (wenn es die Jahreszeit erlaubt) und Bioprodukte bevorzugen. Kurze Wege und vollreife Produkte garantieren höchsten natürlichen Genuss.



MIXMENGE

Immer mindestens zwei Portionen mixen, wie in den Rezepten in diesem Buch angegeben. Ist die Mixmenge zu klein, wird ein Teil der Zutaten beim Mixvorgang an die Wände des Behälters geschleudert, bleibt dort haften und die Schneidemesser können »leerlaufen«.



EISIGE ZUTATEN

Damit der Mixer nicht blockiert: gefrorenes Obst oder große Eiswürfel antauen lassen oder etwas Flüssigkeit zugießen. Bei einem weniger leistungsstarken Mixer die Eiswürfel zerkleinern. Dazu in ein Tuch wickeln und mit einer Teigrolle zerschlagen oder durch den Ice Crusher drehen.

SELBST EINFRIEREN

Es lohnt sich, während der Hochsaison einen Vorrat an tiefgekühlten Früchten anzulegen. Aprikosenstücke, Erdbeeren oder Kirschen erweitern im Winter das Repertoire und erlauben den spontanen Smoothie-Genuss: einfach direkt aus dem Gefrierbeutel in den Mixer geben.

PIMP YOUR SMOOTHIE!

TROCKENFRÜCHTE

Datteln und Co. süßen gesünder als Zucker und sind reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen.



KALTGEPRESSTE ÖLE

Schon eine kleine Menge sorgt für einen Kick und macht dem Körper viele Vitamine erst zugänglich.

NÜSSE UND KERNE

Frisch gemahlen, verstärken sie das Sättigungsgefühl, runden den Geschmack ab und werten das Vitalstoffkonto zusätzlich auf.

GEWÜRZE

Eine Msp. Chili, Kurkuma, Vanille, Zimt oder Ingwer zaubert Finesse ins Glas – und wirkt als Naturmedizin.

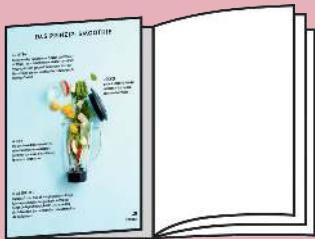
KRÄUTER

Würzen mit intensivem Aroma und bieten eine Fülle von Bioaktivstoffen, die den Stoffwechsel ankurbeln.

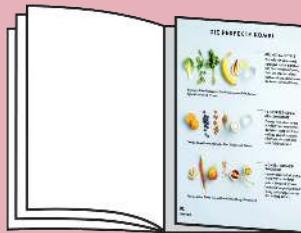
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

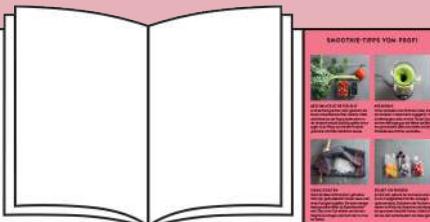
DAS PRINZIP:
SMOOTHIE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SMOOTHIE MIXEN



Immer griffbereit:
SMOOTHIE-TIPPS
VOM PROFI

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

UNSER
GU-CLU



Die Rezepte sind hauptsächlich vegeta-
risch, vegane Rezepte sind wörtlich aus-
gezeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 ERFRISCHEND & PUR



26 CREMIG & SÄTTIGEND



44 TRENDIG & DELUXE

- 04 Die Autorin
- 05 Lieblingssmoothie
- 59 Coverrezept als Smoothie
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 180 kcal, 3 g E, 12 g F, 14 g KH

AVOCADO-SPINAT-SMOOTHIE

ballaststoffreich

50 g junger Blattspinat
½ Römersalatherz (ca. 50 g)
1 Stange Staudensellerie
mit Grün
½ reife Avocado
1 kleiner süßer Apfel
(z. B. Gala)
2 EL Zitronensaft
200 ml Trinkmolke
3 Msp. Chiliflocken
Salz
1 EL Honig
100 g Crushed Ice

- 1 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, 2 Blätter beiseitelegen. Vom Salat die Blätter lösen, putzen, waschen und mit dem Spinat in den Mixbehälter geben. Staudensellerie putzen, waschen, klein schneiden. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Den Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Viertel in grobe Stücke schneiden.
- 2 Avocado, Sellerie und Apfel nacheinander zu den Blättern in den Mixbehälter geben. Zitronensaft und Molke zugießen und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren.
- 3 2 Msp. Chiliflocken, 1 Prise Salz, Honig und Crushed Ice hinzufügen und gut durchmixen. Falls der Drink zu dickflüssig ist, etwas kaltes Wasser untermischen. Den Smoothie in Gläser verteilen, mit übrigen Chiliflocken und Spinatblättern garnieren. Am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 170 kcal, 3 g E, 2 g F, 36 g KH

TROPICAL MANGO-MIX

vegan

1 reife Mango (ca. 400 g)
2 Orangen
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 Stück Kurkuma (ca. 1,5 cm lang)
1 Chicorée
125 ml Kokoswasser (ersatzweise stilles Mineralwasser)
1 EL Agavendicksaft (nach Belieben)

- 1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch großzügig vom Stein schneiden. Zwei Spalten zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Eine Orange schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden, den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die zweite Orange halbieren und auspressen. Ingwer und Kurkuma schälen und fein würfeln. Den Chicorée längs halbieren, waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Erst den Chicorée, danach Mango, Orangenstücke, Ingwer und Kurkuma in den Mixbehälter geben. Mit Orangensaft und Kokoswasser auffüllen. Alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Nach Belieben Agavendicksaft kurz untermixen.
- 3 Den Smoothie in Gläser gießen, je eine Mangospalte an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren oder ohne Deko als Smoothie to go in ein Schraubglas füllen.

PINK-GRAPEFRUIT-SMOOTHIE

vitaminreich

1 Pink Grapefruit
150 g Erdbeeren
1 Banane
¼ Vanilleschote
1 EL Zitronensaft
200 g Joghurt
2 EL zarte Haferflocken
1 EL Ahornsirup
50 ml stilles Mineralwasser

- 1 Die Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut weitgehend belassen. Das Fruchtfleisch grob schneiden und mit dem abgetropften Saft in den Mixbehälter geben. Erdbeeren abbrausen, 2 schöne Früchte zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen entkelchen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Erdbeeren und Banane ebenfalls in den Mixbehälter geben. Vanilleschote, Zitronensaft und Joghurt hinzufügen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren.
- 3 Zum Schluss die Haferflocken, den Ahornsirup und das Mineralwasser zugeben und nochmals kurz und kräftig mixen, bis der Drink die gewünschte Konsistenz hat.
- 4 Den Drink in Gläser füllen. Die übrigen Erdbeeren einschneiden, an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.

Die weiße Haut der Grapefruit verleiht dem Smoothie eine dezenten Bitternote. Grund dafür ist Naringin, ein wertvoller Bitterstoff, der freie Radikale bindet und damit dem Zellschutz dient. Außerdem regt er die Verdauung an und kann Cholesterin abbauen. Es lohnt sich also, die weiße Haut nicht komplett zu entfernen.

UNSER GU-CLOUD





Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • AufTauzeit: ca. 30 Min. •

Pro Portion ca. 345 kcal, 9 g E, 24 g F, 21 g KH

MINT-LILA-SMOOTHIE

für Gäste

150 g TK-Brombeeren
½ Bio-Limette
1 kleine, reife Avocado
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Agavendicksaft
1 EL Mandelmus
¼ TL gemahlene Vanille
4 Minzeblätter

1 Brombeeren ca. 30 Min. auftauen lassen. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einen hohen Rührbecher geben. Limettensaft und -schale, 150 g Joghurt und 1 EL Agavendicksaft zugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und in Gläser verteilen.

2 Rührbecher reinigen. Brombeeren, Mandelmus, Vanille sowie übrigen Agavendicksaft und Joghurt zugeben und alles fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Die Masse vorsichtig über einen Löffelrücken auf das Avocadopüree fließen lassen. Minzeblätter klein schneiden und aufstreuen. Den Drink am besten sofort servieren oder ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



Für 2 große Gläser (à 350 ml) • Zubereitungszeit: 20 Min. • Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g E, 6 g F, 47 g KH

ROT-GRÜNER SCHICHTDRINK

Herbst-Rezept

100 g grüne kernlose

Weintrauben

100 g Staudensellerie mit

Grün

¼ Limette

1 EL Pistazienkerne

100 ml Haselnussdrink

2 TL Honig

2–3 blaue Feigen (ca. 150 g)

40 g getrocknete

Soft-Cranberrys

200 ml Holunderbeersaft

2 TL Haselnussblättchen

1 Trauben abbrausen, von den Stielen zupfen. Sellerie putzen, waschen, grob schneiden. Die Limette schälen und in Stücke schneiden. Erst Trauben und Limette, danach Sellerie und Pistazien in den Mixbehälter geben. Nussdrink zugießen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Den Honig kurz untermixen. Das grüne Püree in Gläser füllen und kühl stellen.

2 Mixbehälter reinigen. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen und vierteln, in den Mixbehälter geben. Cranberrys und Saft hinzufügen und alles wiederum fein pürieren. Die Masse vorsichtig über einen Löffelrücken auf das grüne Püree fließen lassen. Den Drink mit je 1 TL Haselnussblättchen bestreuen und am besten sofort servieren. Alternativ ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Blattsalat, Baby-Blattspinat, Staudensellerie mit Grün, Banane, Apfel, Zitronensaft, Wasser

GRÜNER SMOOTHIE

Die Süße von Banane und Apfel gleicht den leicht herben Geschmack von Spinat, Salat und Staudensellerie harmonisch aus, dazu kommt die feine Säure von Zitrone.



Orange, Heidelbeeren, Mandeln, Zimt, Buttermilch, Wasser

HEIDELBEER-ORANGEN-SMOOTHIE

Orange, Heidelbeeren und Mandeln vereinen sich mit der feinen Säure von Buttermilch zu einem fruchtig-frischen Mix, der durch Zimt zusätzlich belebt wird.



Ingwer, Möhre, Birne, Sonnenblumenkerne, Honig, Orangensaft

MÖHREN-INGWER-SMOOTHIE

Ingwer verleiht scharf-aromatische Würze, die durch Möhre, Birne und Sonnenblumenkerne gemildert wird. Honig und Orangensaft runden fruchtig-süß ab.



ÖFFNEN

MIXGERÄTE FÜR SMOOTHISTEN

HOCHLEISTUNGSMIXER

Mit großem Behälter und hoher Mix-power von mindestens 25 000 Umdrehungen pro Minute. Bricht faserige Blätter und festes Gemüse fein auf.



PÜRIERSTAB

In einem hohen Gefäß verwendbar. Zerkleinert saftiges Obst und Gemüse durch Auf- und Abbewegung per Hand. Bei 3–4 Klingen und einer Leistung von mind. 600 Watt lassen sich damit auch harte Zutaten oder Eiszwürfel zerkleinern. Ideal für den kleinen Haushalt.



STANDMIXER

Schafft bis zu 10 000 Umdrehungen pro Minute. Eignet sich am besten für Drinks aus weichen Zutaten, weniger für grüne Smoothies und Eiszwürfel.

SMOOTHIE-MAKER

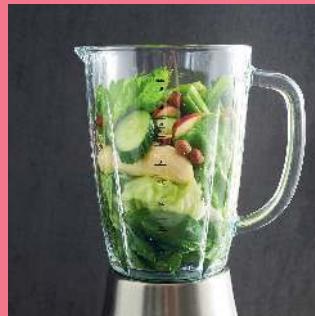
Leistungsstarker Mini-Standmixer mit Edelstahl-Schneidesystem. Für Crushed Ice geeignet. Praktisch als Begleiter: der mit Trinkdeckel verschließbare Mixbehälter.

SO GEHT'S: SMOOTHIE MIXEN



VORBEREITEN

Kräuter, Blattgrün, Obst und Gemüse je nach Sorte und Rezept putzen und waschen oder schälen und größere Zutaten in grobe Stücke schneiden. Für einen weniger leistungsstarken Mixer alles sehr klein schneiden.



ZUTATEN EINFÜLLEN

Erst das Blattgrün, weiches Obst und Gemüse wie Banane und Gurke in den Mixbehälter füllen. Dann kommen die härteren Stücke wie Apfel, Staudensellerie und Nüsse dazu. So können sie sich nicht im Schneidwerk verhaken.



VERDÜNNEN

Die Zutaten mit Leitungs- oder Mineralwasser aufgießen, auch kalter Tee oder Crushed Ice eignen sich für Smoothies. Milch, Pflanzen-drinks, Joghurt, Buttermilch und Co. sorgen für einen geschmeidigen Touch.

VERSCHLIESSEN

Den Behälter mit dem Deckel gut verschließen, damit der Inhalt nach dem Einschalten nicht herausspritzen kann. Durch eine vorgesehene Öffnung im Deckel kann man während des Mixvorgangs weitere Zutaten einfüllen.

MIXEN

Auf kleiner Stufe starten, dann rasch auf die höchste Stufe schalten und nur so lange laufen lassen, bis alles fein püriert ist. Bei Bedarf kurz stoppen und die Zutaten im Behälter mit einem Spatel nach unten schieben.



DRINK VERFEINERN

Gewürze, Süßmittel und Öle zugeben, kurz untermixen und abschmecken. Den Smoothie nach Wunsch mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. In Gläser füllen, evtl. garnieren und am besten sofort servieren.





MIX IT, LOVE IT - dein täglicher Vitaminkick

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen? Klingt kompliziert – ist aber ein Kinderspiel! Vom Energiekick am Morgen bis zum Schlummertrunk am Abend begleiten dich diese farbenfrohen Power-Drinks durch den Tag.

Ob pur und erfrischend, cremig und sättigend oder trendig und deluxe – hier gibt's die besten Rezepte für jede Gelegenheit!

Dazu gibt's praktische Tipps rund um die besten Zutaten, Geräte und Kombis.

Einfach mixen, genießen und deinem Körper Gutes tun!

