



DIE BESTEN SMOOTHIE BOWLS

VON GABRIELE REDDEN

FOTOS VON
KARL NEWEDEL

Bassermann



Inhalt

Das sollten Sie wissen	8
Vorwort	9
Gute Zutaten selber machen	10

Die Rezepte

Smoothie Bowls mit Obst	12
Smoothie Bowls mit Salat und Gemüse	40
10 goldene Tipps für gute Smoothie Bowls	70
Rezeptregister	73
Impressum	74

Das sollten Sie wissen

Brauche ich einen besonderen Mixer?

Um wunderbar cremige Smoothie Bowls herzustellen brauchen Sie einen leistungsstarken Mixer mit wenigstens 1400 Watt oder 24 000 Umdrehungen/Sekunde. Diese Geräte sind nicht gerade billig, doch wenn Sie regelmäßig Smoothie Bowls oder Smoothies herstellen, lohnt sich die Anschaffung. Zunächst können Sie einfach Ihren Stabmixer oder herkömmlichen Standmixer benutzen.

Womit kann ich meine Smoothie Bowls süßen?

Wenn Sie reife Früchte verwenden, sind diese meist süß genug. Wer aber nachsüßen möchte, nimmt Zucker, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup usw. oder mixt Rosinen, Banane oder Datteln mit ein. Oder Sie nehmen Süßstoffe oder Stevia, die keine Kalorien und Kohlenhydrate haben, wobei mir das letztgenannte das liebste ist, weil das pflanzliche Stevia, soweit man bisher weiß, keine gesundheitsschädliche Wirkung hat.

Kalorienangaben

Ich habe bei den Rezepten die Kalorien angegeben. Damit Sie diese besser einordnen können, kommen hier die Referenzwerte von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die je nach körperlicher Aktivität variieren:

Mädchen von 13–15 Jahren: 1900–2500 kcal/Tag

Mädchen von 15–19 Jahren: 2000–2600 kcal/Tag

Frauen von 19–25 Jahren: 1900–2500 kcal/Tag

Frauen von 25–51 Jahren: 1800–2400 kcal/Tag

Frauen von 51–65 Jahren: 1700–2200 kcal/Tag

Frauen ab 65 Jahren: 1700–2100 kcal/Tag

Jungen von 13–15 Jahren: 2300–2900 kcal/Tag

Jungen von 15–19 Jahren: 2600–3400 kcal/Tag

Männer von 19–25 Jahren: 2400–3100 kcal/Tag

Männer von 25–51 Jahren: 2300–3000 kcal/Tag

Männer von 51–65 Jahren: 2200–2800 kcal/Tag

Männer ab 65 Jahren: 2100–2800 kcal/Tag

Smoothie Bowls: Das gesunde Power-Frühstück

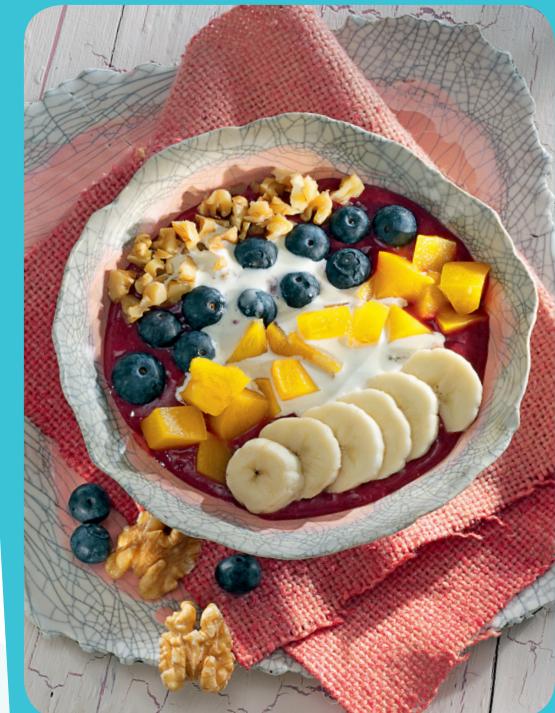
Die Smoothie Bowl zum Frühstück ist einer der intelligentesten Ernährungstrends der jüngsten Zeit und das aus gutem Grund. Ob nur Gemüse, nur Früchte oder beides: Nach einer solchen Mahlzeit sind Sie energiegeladen und starten bestens versorgt in den Tag, denn diese Super-Bowls sind nährstoffreich, gesund und köstlich.

Eigentlich sind Smoothie Bowls nichts anderes als Smoothies zum Löffeln, allerdings mit einer cremigeren Konsistenz und leckeren Toppings, die obendrauf gestreut werden. So kommen noch mehr Vitalstoffe in die Bowl. Dafür habe ich Ihnen in den Rezepten immer mehrere Vorschläge gemacht, probieren Sie aus, was Ihnen gefällt.

Jeder hat seine eignen Vorlieben, ich zum Beispiel bereite meine Smoothie Bowls gerne mit Mandel- oder Kokosmilch zu. Sie können aber jede Milch verwenden, die Sie mögen und die Ihnen bekommt. Wenn ich meinen Smoothie Bowls Joghurt zufüge, dann nehme ich griechischen, weil er so wunderbar cremig ist und keine Dickungsmittel enthält. Dass die besten Ergebnisse mit reifen Früchten erzielt werden ist bekannt, daher friere ich grundsätzlich alles Obst ein, bevor es überreif und ungenießbar geworden ist.

Viel Spaß beim Genießen wünscht Ihnen Ihre

Gabriele Redden



Gute Zutaten selbst gemacht

Geröstete Mandeln / Nüsse

250 g Mandeln/Haselnüsse rund acht bis zehn Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf einem mit Backpapier belegten Backblech rösten, bis sie zu duften beginnen. Lassen Sie die Nüsse nicht zu dunkel werden.

Mandel- und Haselnussmus

Für dunkles Mus nimmt man geröstete Mandeln/Haselnüsse mit Haut (Rezept siehe oben), für helles Mus blanchierte gehäutete Mandeln/Haselnüsse. Der Geschmack von ersterem ist etwas kräftiger, von letzterem milder und süßlicher. 200 g Mandel- oder Haselnusskerne mit ca. zwei bis drei Esslöffeln neutralem Öl und einer Prise Salz pürieren, evtl. etwas mehr Öl zugeben. Es hält sich ca. zwei Wochen im Kühlschrank. Wenn sich beim Lagern etwas Öl absetzt, dieses einfach mit einem sauberen Löffel wieder unterrühren.

Nuss-Nougat-Creme

400 g geröstete Nüsse oder Mandeln (siehe Rezept oben) in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Zwei Prisen Salz, fünf Esslöffel Kokos- oder Sonnenblumenöl, vier Esslöffel Kakao, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Vanille-Extrakt und sechs Esslöffel Honig (oder Ahornsirup, Agavensirup etc.) zugeben und nochmals mixen. Die Creme in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren, sie hält ca. vier bis sechs Wochen.

Erdnussbutter

Nehmen Sie 250 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse, eine Prise Salz und circa zwei Esslöffel Erdnussöl oder Sonnenblumenöl und zerkleinern Sie alles im Mixer, eventuell etwas mehr Öl hinzugeben, damit eine cremige Masse entsteht. In einem fest verschlossenen Behältnis hält die Erdnussbutter bis zu zwei Wochen im Kühlschrank.

Knuspermüsli

Dieses selbst gemachte Knuspermüsli hält sich in Schraubgläsern etwa zwei Wochen. Sie können es noch mit Schokolade anreichern und die Nuss-, Kern- oder Trockenfruchtanteile ganz nach Belieben variieren.

Auf dem Herd: 300 g Haferflocken, 50 g gehackte Nüsse, 50 g Kokosraspel, 50 g Kerne (Kürbis, Sonnenblume etc.), $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt und ein Teelöffel Vanillezucker mischen. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl mit vier Esslöffeln flüssigem Honig (oder Ahornsirup oder Agavendicksaft) in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich kleine Bläschen bilden. Dann die Müslimischung in die Pfanne geben und kräftig untermischen. Weiter rühren, bis es knusprig geröstet ist. Abkühlen lassen und 100 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte unterheben.

Im Ofen: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Dem gemischten Müsli Honig und Öl hinzugeben und alles so lange rühren, bis es nicht mehr klumpt. Backpapier auf ein Blech legen und die Masse darauf verteilen. Etwa 20 Minuten backen, bis der gewünschte Knuspergrad erreicht ist. Dabei aufpassen, dass das Müsli nicht verbrennt. Abkühlen lassen und die Trockenfrüchte untermischen.

Kokosmilch

100 g Kokosraspel in einen hohen Rührbecher geben. 400 ml Wasser aufkochen, darübergießen und etwa zehn Minuten stehen lassen. Mit einem Stabmixer etwa fünf Minuten pürieren und durch ein feines Sieb geben. Die Rückstände im Sieb noch durch ein sauberes Küchentuch pressen. Die Kokosmilch in ein Schraubglas gießen. Sie ist bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar. Sollte sich bei Lagern eine Fettschicht absetzen, das Behältnis gut durchschütteln.

Amaranth- und Quinoa-Pops

Erhitzen Sie eine Pfanne ohne Fett mit geschlossenem Deckel, geben Sie die im Rezept angegebene Menge Körner auf den heißen Boden und nehmen Sie die Pfanne gleich von der Platte. Ein wenig rütteln und schon beginnen die Samen zu „poppen“.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Gabriele Redden Rosenbaum

Die besten Smoothie Bowls

Gebundenes Buch, Pappband, 80 Seiten, 19,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-8094-3652-2

Bassermann

Erscheinungstermin: Juli 2016

Für einen Tag voller Kraft und Energie

Einfach köstlich! Jetzt werden Smoothies Löffel für Löffel aus der Schüssel genossen. Angereichert mit Nüssen, Getreide, Beeren und anderen Superfoods, sind Smoothie Bowls das Beste, was der Frühstückstisch zu bieten hat. Denn sie stecken voll gesunder Inhaltsstoffe und versorgen den Körper mit allem, was er braucht. Mit diesen Rezepten starten Sie optimal in den Tag und können sich dank der fruchtig-cremiger Kreationen mit Knuspergarnitur auch jederzeit zwischendurch eine Extraption Energie gönnen.

 **Der Titel im Katalog**