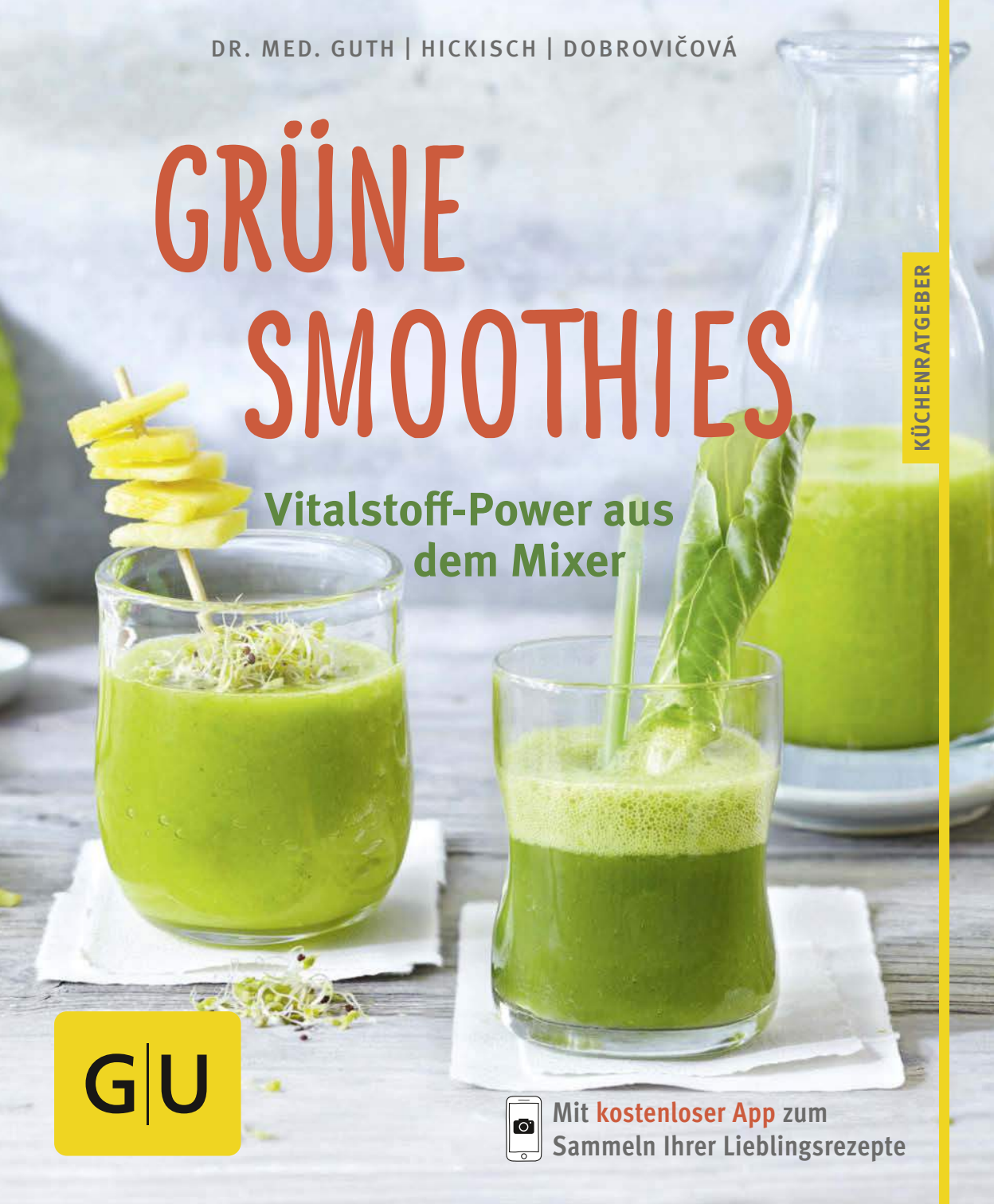
DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ

GRÜNE SMOOTHIES

Vitalstoff-Power aus dem Mixer

KÜCHENRATGEBER



GU

Mit kostenloser App zum Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Experimentieren erwünscht

4 Was sind grüne Smoothies?
5 Power-Drink für die Gesundheit
6 Grüne-Smoothies-Basiswissen
7 Leisten Sie sich einen starken Mixer!
8 Wildkräuter im Porträt
58 Superfoods von A bis Z
64 Grüner Trinkspaß für Kinder

Umschlagklappe hinten:
Perfekter Genuss
Saisonkalender

10 FRÜHLINGS-SMOOTHIES

12 Love & More
14 Vitales Liebesglück
15 Milano
15 Wilde Hilde
16 Sultansfreuden
17 Keep going
18 Grünes Meeresleuchten
20 Crazy Green
21 Hexen-Hechsel

22 SOMMER-SMOOTHIES

24 Go for it!
26 Heißer Sommerflirt
27 Rahu Rahu
28 Sommergruß
29 Ewiger Jungbrunnen
30 Addicted
32 Grüne Verführung
34 Kick am Nachmittag
35 Marilyn
35 Diamante nero

36 HERBST-SMOOTHIES

38 Green King Cole
40 Rapunzels grünes Haar
41 Königliche Liaison
42 Goldener Oktober
43 Rainbow Spirit
44 Tropengruß
44 Bula-Bula-Brainbooster
45 Scheherazade
45 Geheimer Löwe

46 WINTER-SMOOTHIES

48 Too Sexy For This World
50 NoFlu
51 Happy XXL-Mas
52 In Paradise
52 Green Dragon
53 Chico con Nüssli
53 Coole Kohl-Party
54 Frostschutz für die Zellen
55 Caesar's Smoothie
56 Die Spitze des Eisbergs

60 Register
62 Impressum

WAS SIND GRÜNE SMOOTHIES?

Grüne Blätter sind das beste Lebensmittel, das wir kennen. Im grünen Smoothie können wir sie in ihrer ganzen Vielfalt genießen.

GRÜNE WUNDERWIRKUNG

Fruchtsmoothies kennt inzwischen jeder: Sie sind überall erhältlich und wegen ihres fruchtig-süßen Geschmacks und des angenehmen Mundgefühls allgemein beliebt. Die revolutionäre Neuheit bei den grünen Smoothies besteht darin, dass sie nicht nur frische Früchte, sondern darüber hinaus die besonders vitalstoffreichen grünen Blätter enthalten. Sie werden schnell merken, wie die wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Pflanzengrün Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden spürbar verbessern. Durch die Kombination von Pflanzengrün und Früchten enthalten grüne Smoothies praktisch alle Vitalstoffe, die der Mensch braucht.

WORAUF KOMMT ES AN?

Wichtig ist, dass Sie Ihren grünen Smoothie immer frisch aus hochwertigen Zutaten aus biologischem Anbau zubereiten und gleich genießen. So kommen Sie in den Genuss aller wertvollen Inhaltsstoffe, die zum Teil flüchtig sind und bei längerer Lagerung immer mehr abnehmen.
Experimentieren Sie nach Herzenslust! Das Pflanzengrün stellt ein Füllhorn an gesundheitsfördernden Stoffen dar, das unzählige Variationen ermöglicht. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Smoothie immer mindestens zur Hälfte aus grünen Blättern besteht. Der grüne Smoothie kann täglich in beliebiger Menge getrunken werden.

DIE VORTEILE DES GRÜNEN SMOOTHIES

Der grüne Smoothie ist ruck, zuck fertig. Inklusive Abwasch dauert es nur wenige Minuten bis die fertige Trinkmahlzeit auf dem Tisch steht! Das macht sogar Kochmuffeln Spaß, die sich sonst nie in die Küche wagen. Es entstehen kaum Abfälle, weil Schalen, Kerne, Strünke und Stiele meist mitverwendet werden. Und weil grüne Smoothies so vielseitig sind, halten auch frische Wildkräute und sogar die leckeren jungen Blätter von Bäumen und Sträuchern Einzug in die tägliche Ernährung.

POWER-DRINK FÜR DIE GESUNDHEIT

Natürliche Gesundheitsvorsorge mit dem günen Power-Drink: So gelingt es ganz leicht, den Körper auf natürliche Weise mit Vitalstoffen zu versorgen.

VITALSTOFF-POWER PUR!

Der grüne Smoothie ist das beste Nahrungsmittel, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Der Grund: Grüne Blätter haben nachweislich den mit Abstand höchsten und vielfältigsten Vitalstoffgehalt aller Lebensmittel. Diese geballte Nährstoffpower stärkt das Wohlbefinden, macht ausgeglichen und leistungsfähig und hält den Körper jung. Durch seine Fülle an Vitaminen und Mineralien stärkt der grüne Smoothie unser Immunsystem so nachhaltig, dass wir allgemein gesünder und besonders in der kalten Jahreszeit nicht mehr so anfällig für Erkrankungen sind.

ANTI-AGING AUS DEM GLAS

Ein wesentlicher Bestandteil ist der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, ein wahres Wundermittel, das »flüssiges Sonnenlicht« und geballte Lebensenergie in die Zellen bringt und sie so zur Erneuerung anregt. In Zusammenarbeit mit hochkonzentrierten Antioxidantien, die die freien Radikale neutralisieren, sorgt Chlorophyll dafür, dass wir uns jung und fit fühlen – und auch so aussehen. Weitere Bestandteile wie die biogenen Amine schenken gute Laune und Optimismus und der hohe Ballaststoffgehalt regt die Verdauung an. Der grüne Smoothie wirkt ausgleichend und fördert einen erholsamen Schlaf. Zudem ist er ein wunderbares Mittel zum Abnehmen, da er zwar eine hohe Vitalstoffdichte aufweist, aber nur wenige Kalorien enthält. Das vertreibt die Lust auf ungesunde Dickmacher, zügelt den Appetit und trägt dazu bei, dass der Kalorienbedarf insgesamt sinkt. Für den gesunden Muskelaufbau liefert der grüne Smoothie essentielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren in Hülle und Fülle und ist auf diese Weise die perfekte Ergänzung zu jedem Fitnesstraining. Durch seine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Mineralien steigert der grüne Smoothie unsere Lern- und Leistungsfähigkeit. Schüler und Studenten profitieren daher besonders von ihm.

HEISSER SOMMERFLIRT

1 EL Leinsamen | 100 ml Wasser | 4 große Pfirsiche | 250 g rote Stachelbeeren | 8 Blatt Romanasalat | 4 Blatt Minze | 200 ml Wasser

Anregend

Für 3 Portionen à 200 ml |
5 Min. Zubereitung | 12 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 110 kcal, 3 g EW, 1 g F, 20 g KH

1 Die Leinsamen am besten über Nacht in 100 ml Wasser einweichen.

2 3 Pfirsiche waschen, entsteinen und vierteln. Die Stachelbeeren waschen und abtropfen lassen. Das Obst zusammen mit den Leinsamen und dem Einweichwasser in den Mixer füllen.

3 Den Salat waschen, schlechte Stellen und Blätter entfernen, übrige klein schneiden und zusammen mit der Minze in den Mixer geben.

4 Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren, bis sich auch die kleinen Kerne der Stachelbeeren vollständig aufgelöst haben. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5 Den übrigen Pfirsich waschen, entsteinen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Smoothie in Gläser füllen, Spieße dazuservieren. Gut gelaunt genießen.

INFO

Leinsamen enthält ein optimales Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Bei träger Verdauung darf es davon ruhig ein bisschen mehr sein!

RAHU RAHU

1 mittelgroße Orange | 1 kleine Banane | 1 kleine Birne | 1 Maracuja | 5 Blatt Kopfsalat | 1 Handvoll Vogelmiere (50 g) | 1 Handvoll Franzosenkraut (50 g) | 300 ml Wasser

Voller Überraschung

Für 3 Portionen à 200 ml |
15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 100 kcal, 2 g EW, 0 g F, 19 g KH

1 Orange schälen, in Spalten teilen und in mundgerechte Stückchen schneiden, einige beiseitelegen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Maracuja halbieren, das Fruchtfleisch mitsamt den Kernen mit einem Löffel aus der Schale heben und mit den anderen Früchten in den Mixer füllen.

2 Salatblätter, Vogelmiere und Franzosenkraut kalt abbrausen, abtropfen lassen, klein schneiden und in den Mixer geben. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

3 Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

4 Den fertigen Smoothie in Gläser füllen. Übrige Orangenstücke bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.

INFO

Die Vogelmiere gehört zu den weitverbreiteten Wildkräutern. Oft müssen Sie sie nicht einmal draußen suchen. Sie wächst auch gerne zwischen Kräutern und Zierpflanzen im Blumenkasten auf dem Balkon.

GREEN KING COLE

Wunderbarer Spitzkohl: Vollgepackt mit den besten Nährstoffen und dezent im Geschmack, bekommt er durch Ingwer und Minze den richtigen Pepp.

1 Apfel
1 Birne
1 Banane
½ Grapefruit
1 Handvoll Batavia (80 g)
1 Handvoll Spitzkohl (100 g)
½ Handvoll Vogelmiere (30 g)
½ Bund Minze (10 g)
1 cm frischer Ingwer
250 ml Wasser
Für die Deko:
1 Apfel
4 Zweige Minze

Ade Novemberblues!

Für 4 Portionen à 200 ml | 5 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 100 kcal, 2 g EW, 1 g F, 20 g KH

1 Apfel und Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane und die Grapefruit schälen und zerkleinern. Alles zusammen in den Mixer füllen.

2 Den Batavia putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Spitzkohl waschen und etwas zerkleinern. Die Vogelmiere und die Minze abbrausen, abtropfen lassen und grob hacken. Alles zusammen mit dem ungeschälten Ingwer in den Mixer geben.

3 Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

4 Smoothie in Gläser füllen. Für die Deko den Apfel waschen, halbieren und den Stiel entfernen. 4 Scheiben mit Gehäuse und Kernen abschneiden und am Stielansatz zur Hälfte einschneiden. Jeweils 1 Apfelscheibe auf den Glasrand stecken und den Minzezweig nach Belieben dazu in den Smoothie stellen.

TIPP

Ingwer ist ein idealer Begleiter durch die kalte Jahreszeit. Seine positive, stärkende Wirkung auf das Immunsystem ist vielfach belegt.

REVOBLEND

FROSTSCHUTZ FÜR DIE ZELLEN

4 Datteln (ohne Kern) | 50 ml Wasser | 2 süße Äpfel | 4 mittelgroße Blätter Wirsing | ¼ Salatgurke | 2 cm frischer Ingwer | 2 Handvoll Salatmix (80 g) | 1 Prise Himalaya-Kristallsalz | 450 ml Wasser

Scharf, aber nicht bitter

Für 4 Portionen à 300 ml |
10 Min. Zubereitung | 2 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 60 kcal, 1 g EW, 1 g F, 8 g KH

1 Die Datteln 2 Std. in 50 ml Wasser einweichen.

2 Die Äpfel waschen und halbieren, 4 dünne Spalten abschneiden und beiseitelegen. Vom Rest Blütenansatz und Stiel entfernen, Kerngehäuse belassen. Die Äpfel grob zerkleinern. Die Wirsingblätter waschen und zerkleinern. Die Gurke waschen, 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseitelegen, den Rest grob zerteilen. Vom Ingwer 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseitelegen, den Rest grob zerkleinern, nicht schälen. Alles zusammen in den Mixer füllen. Salatmix und Salz dazugeben.

3 Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4 Konsistenz und Geschmack prüfen. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben und den Smoothie erneut kurz mixen.

5 Smoothie in Gläser füllen. Nach Belieben mit übrigen Apfel-, Gurken- und Ingwerscheiben garnieren und frisch genießen.

INFO

Die Kombination von Ingwer und Wirsing erzeugt eine wunderbar von innen kommende Wärme. Dieser Zaubertrank stärkt zudem die Durchblutung und die Verdauung.

CAESAR'S SMOOTHIE

1 Apfel | ½ Papaya | ½ Orange | ½ Fenchel mit grünem Stängel | 1 Chicorée | 1 Handvoll Spinat (100 g) | 2 EL Brunnenkresse | 1 gehäuften TL Nori-Algenflocken | 300 ml Wasser

fruchtig-bitter

Für 4 Portionen à 250 ml |
10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 60 kcal, 2 g EW, 1 g F, 8 g KH

1 Den Apfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Papaya entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Die Orange schälen und zerkleinern. Alle Früchte in den Mixer füllen.

2 Den Fenchel waschen, von schlechten Stellen befreien, in Stücke schneiden. Den Chicorée waschen und zerkleinern. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und die schlechten Teile entfernen. Klein schneiden und mit den anderen Zutaten in den Mixer geben.

3 Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und mit 1 TL Nori-Flocken in den Mixer füllen.

4 Das Wasser hinzufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zugeben und erneut kurz mixen.

5 Smoothie in Gläser füllen und mit übrigen Nori-Flocken bestreuen. Frisch genießen.

INFO

Gerade im Winter sind Meeresalgen eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans. Sie werden meist getrocknet angeboten. Unter den vielen Sorten sind heute die Nori-Algen am bekanntesten, da bei Sushi der Reis in sie eingewickelt wird. Achten Sie auf Rohkostqualität!

PURE ENERGIE

Entdecken Sie die Kraft des Pflanzengrüns: Die Zauberdrinks aus dem Mixer sind perfekt für alle, die auf die Schnelle Gesundheit tanken möchten. Sie machen schlank, fit und vital – und sind ruck, zuck fertig! Frisches Grün, saftiges Obst plus Superfoods: Grüne Smoothies sind unsere Lieblingsgetränke fürs ganze Jahr!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Das grüne Extra: Vitalstoff-Power durch Superfoods

Noch mehr Smoothies: Die aktualisierte Neuausgabe des Bestellers

Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-4306-8
9 783833 843068
PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]
www.gu.de

GU