

Smoothies



**Grün, gesund, geil
(und lecker)**

Plus BONUS-Smoothies

Über die Autoren:

Dana Knechter hat durch ihre langjährige Erfahrung in verschiedenen Hotels und Cocktail-Bars der gehobenen Kategorie einen Expertenstatus für Cocktails erlangt. Sie verfeinerte immer wieder die bekannten und ihre eigenen Rezepte.

Ihr Wissen verfeinerte Sie auch in Bezug auf diverse grüne Smoothies. Eine Auswahl der besten Smoothies hat sie in diesem Buch zusammenfassen können.

Als zusätzliches Bonus-Material stellt sie diverse Smoothies-Kreationen zum selber nachmachen vor.

Co-Autor Yannik Hoffmann

Dem Extremsportler Yannik Hoffmann war das Glück hold, als er auf einer seiner zahlreichen Sportreisen Dana Knechter kennen lernte. Beide stellten schnell fest, durch die gemeinsame Liebe zu Smoothies und Nahrungsergänzungsgetränke für Sportler eine Abwechslung zu schaffen, indem sie diese einzigartigen Smoothies kreierten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Grüner Smoothie mit Grünkohl und Banane

Grüner Smoothie mit Birne, Spinat, Apfel und Zimt

Grüner Monster Smoothie

Grüner Smoothie mit Minze

Grüner Smoothie mit Banane, Ananas und Spinat

Grüner Smoothie mit Gurke, Chia, Ingwer und Banane

Grüner Smoothie mit Rucola, Feldsalat, Avocado, Gurke

Grüner Smoothie Südsee

Grüner Smoothie mit Spargel

Grüner Smoothie mit Salat und Nektarinen

Grüner Smoothie mit Trauben, Kiwi, Salat und Kresse

Grüner Smoothie mit Kiwi und Gemüse

Grüner Smoothie mit Orangen und Spinat

Grüner Smoothie mit Birnen, Spinat

Grüner Smoothie mit Ananas und Wirsing

Grüner Smoothie mit Grapefruit und Feldsalat

Grüner Smoothie mit Römersalat

Grüner Smoothie mit Spinat und Erdbeeren

Grüner Smoothie mit Löwenzahn und Petersilie

Grüner Smoothie mit Petersilie und Apfel
Grüner Smoothie mit Champignons
Grüner Smoothie mit Pflaume und Datteln
Grüner Smoothie mit Kohlrabi und Kresse
Grüner Smoothie mit Tabasco
Grüner Smoothie mit Grünkohl
Grüner Smoothie mit Salat und Ananas
Grüner Smoothie mit verschiedenen Beeren
Grüner Smoothie mit Gemüse
Grüner Spinat-Pfirsich-Smoothie
Grüner Power – Morgen Smoothie
Grüner Fenchel-Kaki-Smoothie
Grüner Pomelo Smoothie
Grüner Smoothie mit Kohlrabi und Herbstfrüchte
Grüner Smoothie mit Apfel, Banane und Blattspinat
Grüner Smoothie mit Kiwi, Apfel und Ananas
Grüner Smoothie mit Weintrauben und Wassermelone
Grüner Spinat Feigen Grünkohl Smoothie
Grüner Avocado Smoothie
Grüner Feldsalat Smoothie
Grüner Maracuja Smoothie
Grüner Kiwi Bananen Smoothie
Grüner Smoothie mit Möhrengrün
Grüner Smoothie mit Kohlrabi und Grapefruit
Grüner Smoothie mit Mangold

Grüner Smoothie mit Liebstöckel
Grüner Smootie mit Spinat und Olivenöl
Grüner Smoothie mit Salatgurke und Pfeffer
Grüner Smoothie mit Löwenzahn
Grüner Smoothie mit Brennesseln
Smoothie mit Quark
Grüner Smoothie mit Rosinen
Grüner Smoothie mit Spinat und Ingwer
Grüner Smoothie mit Rucola Salat
Grüner Smoothie mit Kirschen
Grüner Smoothie mit Kokoswasser
Grüner Smoothie mit allerlei
Grüner Smoothie mit Kaki Frucht
BONUS: Smothies
Beeren - Smoothie
Joghurt-Breakfast-Smoothie
Himbeer-Bananen-Smoothie
Rote Bete-Smoothie
Melonen - Joghurt - Smoothie
Mandel - Banane - Smoothie
Johannisbeer - Smoothie
Papaya - Smoothie
Soja Haferflocken Smoothie
Haselnuss - Smoothie
Biker- Smoothie

Tomaten - Smoothie

Trauben - Smoothie

Ananas Smoothie

Vorwort

In diesem neuen Rezeptbuch sind eine Vielzahl an Rezepten für Grüne Smoothie zusammen gestellt worden. Alle Rezepte sind schnell und einfach zum selber machen.

Die Smoothies sind größtenteils ohne Milch, für die Drinks brauchen Sie keinen extra Kurs. Die Zubereitung ist kinderleicht. Sie sind lecker und vor allem gesund. Ein echter Genuss für die ganze Familie.

Egal ob morgens zur Arbeit, nach dem Sport oder abends beim Genießen im Garten, hier werden Sie Ihren Smoothie finden. Diese grünen Smoothies eignen sich optimal in der Diät, weil fast in jedem eine Menge Gemüse wie z.B. Brokkoli, Spinat, Salat, Rucola, Feldsalat usw. steckt.

Das Inhaltsverzeichnis alleine spricht für sich. Als Bonus finden Sie auch noch diverse anders farbige Smoothies.

Lassen sich von der großen und vielfältigen Menge an Rezepten begeistern und finden Sie hier Ihren Lieblings-Smoothie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und später beim Genießen.

Ihre Dana Knechter und Yannik Hoffmann

Grüner Smoothie mit Grünkohl und Banane



Zutaten :

Für 1 Glas

- 500 ml Kokoswasser
- 1 Banane
- 1/2 Avocado
- 50 g frischer Grünkohl
- Saft von 1 Zitrone
- eine Prise Cayenne

Zubereitung :

Nachdem alle Zutaten zubereitet wurden (geschält, passend klein geschnitten und gewaschen sind) geben Sie alles in den Mixer. Je nach Vorliebe mixen ca. 10 - 20 Sekunden.

Grüner Smoothie mit Birne, Spinat, Apfel und Zimt



Zutaten :

Für 2 Gläser

- 300 ml Apfelsaft
- 1 Birne
- 1 Apfel, Kerngehäuse
- 50 g roher Spinat
- 1 TL Zimt
- 150 ml kaltes Wasser

Zubereitung :

Nachdem alle Zutaten zubereitet wurden (geschält, passend klein geschnitten und gewaschen sind) geben Sie alles in den Mixer. Je nach Vorliebe mixen ca. 10 - 20 Sekunden.

Grüner Monster Smoothie



Zutaten :

Für 2 Glas

- 250 ml fettarme Milch
- 150 g Mager Joghurt (Natur)
- 1 gefrorene Banane, in Stücke geschnitten
- 1 guter EL Erdnussbutter
- 60 g frischer Spinat
- 250 ml kaltes Wasser

Zubereitung :

Nachdem alle Zutaten zubereitet wurden (geschält, passend klein geschnitten und gewaschen sind) geben Sie alles in den Mixer. Je nach Vorliebe mixen ca. 10 - 20 Sekunden.

Grüner Smoothie mit Minze



Zutaten :

Für 1 Glas

- 250 ml gekühlte Kokosmilch
- 50 g frische Spinatblätter
- 10 Blätter frische Minze, gehackt
- 60 g Kakaosamen
- 1 TL Pfefferminzextrakt