

Smoothie REZEPTE BUCH

150 Smoothie Rezepte zum Abnehmen,
Entgiften und für mehr Power im Alltag

Schnelle & günstige
Rezepte für grüne
Smoothies, Früchte
Smoothies, Diät- und
Protein Smoothies
Inklusive
Nährwertangaben

**SIMPLE
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Smoothie Rezepte Buch: 150 Smoothie Rezepte zum Abnehmen, Entgiften und mehr Power im Alltag - Schnelle & günstige Rezepte für grüne Smoothies, Früchte-Smoothies, Diät- und Protein-Smoothies! Inklusive Nährwertangaben

Copyright © 2021 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Herzlich Willkommen in Ihrem neuen Smoothie-Kochbuch! Smoothies sind nicht nur voll im Trend, sondern auch absolut lecker! Sie werden überrascht sein, wie vielseitig, lecker und abwechslungsreich Smoothies sein können, wie gut Sie sich damit fühlen, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, denn gesund kann auch richtig lecker sein!

Sie erfahren hier mehr über beliebte Smoothie-Klassiker, aber auch über buntere Mischungen. Keine Sorge, es sind schnelle, einfache Rezepte aus saisonalem Obst und Gemüse, also für jede Jahreszeit und jeden Typ etwas dabei! Sie sind sicherlich auch ein Fan davon, wenn ein Rezept schnell geht, man die Zutaten vielleicht sogar schon zu Hause hat oder diese zumindest schnell und günstig eingekauft sind und man für den leckeren Snack nicht eine halbe Ewigkeit in der Küche steht. Aber was sind Smoothies überhaupt und wofür sind sie gut?

Das Wort "Smoothie" wird von dem englischen Wort "smooth" abgeleitet und heißt so viel wie "glatt" oder "geschmeidig". Es handelt sich hierbei um eine Art Püree - einfacher gesagt um pürierte Früchte oder Gemüse. Zusätzlich können noch andere Inhaltsstoffe wie Milch oder Joghurt vermengt werden, um eine dickflüssige, cremige Konsistenz zu erhalten. Smoothies können aus Obst oder Gemüse selbst, aber auch aus Säften oder Kräutern hergestellt werden. Man kann Smoothies also schon fertig gemischt und abgefüllt im Supermarkt und bei einigen Bäckern kaufen oder sie ganz einfach und schnell selbst machen. Man braucht oft nicht viele Zutaten, zumindest

selbst für 4 Portionen auch oft nicht viel an Masse, somit sind Smoothies auch wirklich günstig selbst herzustellen und ebenso ergiebig, wenn man sich gleich eine ganze Kanne oder einen Shaker voll mischen möchte. So entstehen besonders vitaminreiche Getränke oder auch fast schon Snacks, welche ebenso eine Mahlzeit ersetzen oder zumindest ergänzen können. Zudem können Smoothies zur Diät oder auch zum Fitnesstraining genutzt werden. Je nach Ziel kann also der eigene kleine "Zaubertrank" gemischt werden. Hier gibt es also kein richtig oder falsch, Sie können hier Ihrer kompletten Kreativität freien Lauf lassen!

WELCHE UNTERSCHIEDE GIBT ES?

Im Grunde unterscheiden sich Smoothies nicht großartig voneinander, da, wie schon erwähnt, alles gemischt werden kann, was einem selbst schmeckt! Aber dennoch werden die Smoothies grob unterteilt...

Es gibt die "**Grünen Smoothies**", welche hauptsächlich aus Bestandteilen der Gemüseabteilung bestehen. Zudem wird hier Wasser auch häufig mit Kräutern vermischt. Diese Smoothies sind vom Geschmack etwas herber. Oft wird aber auch hier Birne als Basis verwendet, da diese eine cremige Konsistenz ergibt.

Dann gibt es die "**Frucht-Smoothies**", welche, wie der Name schon sagt, vor allem aus Früchten, wie zum Beispiel Beeren oder Bananen, als Basis bestehen. Hier wird ebenso oft mit Joghurt und Quark verfeinert, um auch eine gewisse Konsistenz zu erhalten.

Zudem gibt es dann noch "**Fitness-Smoothies**", die einen hohen Proteingehalt haben und im Allgemeinen auch mehr Kalorien.

Aber auch "**Diät-Smoothies**" mit wenig Zucker sind sehr beliebte Smoothies. Es können natürlich auch die

Lieblingssmoothies gerne mit Fitness- oder Diätprodukten zusammengemixt werden, da ist jeder individuelle Geschmack vertreten!

So werden die einzelnen Zutaten abgestimmt, um natürlich auf der einen Seite den Geschmack, aber auch auf der anderen Seite das Ziel des Konsumenten zu treffen! Gerne soll Ihnen dieses Kochbuch auch dabei helfen, selber kreativ und einfallreich zu werden, Spaß an Obst und Gemüse zu bekommen, sich an neuen Geschmacksrichtungen und Sorten auszuprobieren! Es erwarten Sie leckere und gesunde Rezepte zum Abnehmen, Entgiften und für mehr Power im Alltag. Also nehmen Sie dieses Kochbuch nicht nur als reine Richtlinie, sondern wachsen Sie auch über sich hinaus und probieren Sie etwas Neues aus! So können Sie bald im Handumdrehen Ihre persönlichen Lieblingsrezepte ausprobieren und auch andere probieren lassen! Die Nährwertangaben hier im Buch sowie günstige und vitaminreiche Rezepte werden Ihnen dabei eine nützliche Vorlage sein. Viel Spaß dabei und schon mal vorab...

Guten Appetit!



INHALT

Vorwort

Welche Unterschiede gibt es?

Grüne Smoothies

Mangold-Paprika-Smoothie

Sellerie-Smoothie

Spinat-Smoothie

Avocado-Smoothie

Avocado-Bananen-Smoothie

Brokkoli-Smoothie

Rucola-Sellerie-Smoothie

Gurken-Smoothie

Karotten-Smoothie

Karotten-Ingwer-Smoothie

Rucola-Gurken-Smoothie

Rote-Beete-Smoothie

Süßkartoffel-Smoothie

Tomaten-Smoothie

Zucchini-Smoothie

Salat-Smoothie

Ingwer-Smoothie

Rote-Beete-Joghurt-Smoothie

Rote-Beete-Quark-Smoothie

Lauch-Smoothie

Petersilien-Smoothie
Paprika-Smoothie (rot/gelb)
Paprika-Smoothie (grün)
Radieschen-Smoothie
Kohlrabi-Smoothie
Kohlrabi-Apfel-Smoothie
Rettich-Smoothie
Wildkräuter-Guarana-Smoothie
Wildkräuter-Smoothie
Kiwi-Waldmeister-Smoothie
Blumenkohl-Smoothie
Artischocken-Smoothie
Kürbis-Smoothie
Kichererbsen-Smoothie
Fenchel-Smoothie
Blumenkohl-Fenchel-Smoothie
Koriander-Smoothie
Auberginen-Smoothie
Babyspinat-Smoothie
Brennnessel-Smoothie
Schnittlauch-Smoothie

Früchte-Smoothies

Mango-Smoothie
Kiwi-Smoothie
Aprikosen-Smoothie
Erdbeer-Smoothie
Orange-Bananen-Smoothie
Mango-Maracuja-Smoothie
Pflaumen-Smoothie

Ananas-Ingwer-Smoothie
Rhabarber-Erdbeer-Smoothie
Weintrauben-Smoothie
Brombeer-Papaya-Smoothie
Wassermelonen-Smoothie
Birne-Limetten-Smoothie
Birnen-Smoothie
Birnen-Quark-Smoothie
Apfel-Smoothie
Himbeer-Joghurt-Smoothie
Brombeer-Smoothie
Johannisbeer-Smoothie
Pfirsich-Smoothie
Zitronen-Joghurt-Smoothie
Kumquat-Smoothie
Passionsfrucht-Smoothie
Grapefruit-Smoothie
Kaki-Smoothie
Heidelbeer-Smoothie
Stachelbeer-Smoothie
Litschi-Smoothie
Beeren-Mix-Smoothie
Zitrone-Limette-Smoothie
Grapefruit-Bananen-Smoothie
Zwetschgen-Smoothie
Zitronen-Smoothie
Blaubeer-Smoothie
Aprikosen-Bananen-Smoothie
Mirabellen-Smoothie

Himbeer-Smoothie

Drachenfrucht-Smoothie

Kirsch-Smoothie

Kirsch-Banane-Smoothie

Honigmelonen-Smoothie

Mandarinen-Smoothie

Holunderblütensirup-Smoothie

Honigmelonen-Quark-Smoothie

Smoothies mit wenig Zucker

Diät-Smoothie Banane-Erdbeer

Diät-Smoothie Erdbeer-Joghurt

Diät-Smoothie Erdbeere

Diät-Smoothie Apfel-Gurke

Diät-Smoothie Kürbis-Joghurt

Diät-Smoothie Gurke

Diät-Smoothie Spinat

Diät-Smoothie Salat

Diät-Smoothie Tomate

Diät-Smoothie Aubergine

Diät-Smoothie Ingwer

Diät-Smoothie Gurke-Salat

Diät-Smoothie Sellerie

Diät-Smoothie Grapefruit

Diät-Smoothie Zitrone

Diät-Smoothie Zitrone-Quark

Diät-Smoothie Mandarine-Quark

Diät-Smoothie Detox

Diät-Smoothie Kokos

Diät-Smoothie Kaffee

Diät-Smoothie Avocado
Diät-Smoothie Schokolade
Diät-Smoothie Rote Beete & Ingwer
Diät-Smoothie Zucchini
Diät-Smoothie Brokkoli
Diät-Smoothie Artischocken
Diät-Smoothie Kürbis
Diät-Smoothie Pfefferminztee
Diät-Smoothie Grüner tee
Diät-Smoothie Rooibos tee

Smoothies mit viel Protein

Fitness-Smoothie Erdbeere
Fitness-Smoothie Erdbeere-Müsli
Fitness-Smoothie Aprikose
Fitness-Smoothie Birne
Fitness-Smoothie Banane
Fitness-Smoothie Kirsch-Banane
Fitness-Smoothie Banane-Schoko
Fitness-Smoothie Zitrone-Schoko
Fitness-Smoothie Erdnuss-Mandel
Fitness-Smoothie Schoko-Mandel
Fitness-Smoothie Rote Beete
Fitness-Smoothie Apfel
Fitness-Smoothie Green Apple
Fitness-Smoothie Kirsche-Müsli
Fitness-Smoothie Beerenmix-Müsli
Fitness-Smoothie Chia
Fitness-Smoothie Mandel
Fitness-Smoothie Gurke-Spinat

Fitness-Smoothie Apfel-Gurke
Fitness-Smoothie Apfel-Vanille
Fitness-Smoothie Cookie
Fitness-Smoothie White Choc
Fitness-Smoothie Walnuss
Fitness-Smoothie Mango-Papaya
Fitness-Smoothie Mango-Joghurt
Fitness-Smoothie Himbeere-Quark
Fitness-Smoothie Blaubeere-Quark
Fitness-Smoothie Birne-Schoko
Fitness-Smoothie Birne-Sellerie
Fitness-Smoothie Süßkartoffel
Fitness-Smoothie Schokolade
Fitness-Smoothie Kaffee
Fitness-Smoothie Pflaume-Quark
Fitness-Smoothie Pflaume
Fitness-Smoothie Mirabellen



Grüne Smoothies

MANGOLD-PAPRIKA-SMOOTHIE

Nährwerte je Portion: ca. 80 kcal

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

6 Blätter Mangold

½ Paprika

10 Blätter Minze

1 Banane

1 Orange

50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Paprika, Orange und Banane schälen und schneiden
2. Paprika, Orange, Banane, Mangold und Minze in den Mixer geben und pürieren
3. 50 ml Wasser hinzugeben und erneut pürieren
4. In ein Glas füllen und am besten kalt genießen!

SELLERIE-SMOOTHIE

Nährwerte je Portion: ca. 90 kcal

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

2 Stangen Staudensellerie
1 Scheibe Ananas
1 Orange
200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Zutaten waschen, schälen und schneiden
2. Ananas und Orange in den Mixer geben und pürieren
3. Sellerie und Wasser hinzugeben und erneut pürieren
4. In ein Glas füllen und genießen!

SPINAT-SMOOTHIE

Nährwerte je Portion: ca. 90 kcal

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

2 Orangen (Saft)
1 Banane
2 Handvoll Spinat
100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Orangen auspressen und den Saft in den Mixer geben
2. Banane schälen und schneiden
3. Spinat waschen und zusammen mit Banane in den Mixer geben
4. Wasser hinzugeben und alles pürieren
5. In ein Glas füllen und am besten kalt genießen!

AVOCADO-SMOOTHIE

Nährwerte je Portion: ca. 95 kcal

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

1 Avocado
1 kleine Banane
75 g Joghurt
350 ml Orangensaft
etwas Limettensaft

Zubereitung:

1. Avocado entkernen und schneiden
2. Banane schälen und schneiden
3. Avocado, Banane und Joghurt in den Mixer geben
4. Orangensaft und etwas Limettensaft hinzugeben und alles pürieren
5. In ein Glas füllen und genießen!