

# Das Smoothie Rezepte Buch

Dein Immunsystem stärken mit vitaminreichen  
Smoothies aus Gemüse, Obst und Superfoods



**LEONIE STEINER**

Leonie Steiner

# Das Smoothie Rezepte Buch

Dein Immunsystem stärken mit  
vitaminreichen Smoothies aus Gemüse,  
Obst und Superfoods





[www.redfox-verlag.de](http://www.redfox-verlag.de)

1. Auflage 2022  
Copyright © Leonie Steiner  
Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

Die bunte Welt der Smoothies

Leckere Smoothies mit Obst, Gemüse und Superfoods

MANGO-SMOOTHIE

KIWI-BLAUBEER-SMOOTHIE

SCHOKO-MINZ-SMOOTHIE

HIMBEER-JOGHURT-SMOOTHIE

BANANEN-SMOOTHIE

AVOCADO-SMOOTHIE

ERDBEER-SMOOTHIE

WASSERMELONEN-SMOOTHIE

ROTER-SMOOTHIE

GELBER-SMOOTHIE

GREEN-DAY-SMOOTHIE

BEEREN-SMOOTHIE

SWEET-SMOOTHIE

RAUKE-SMOOTHIE

KIWI-BANANEN-SMOOTHIE

RÜBLI-SMOOTHIE

MANDEL-BANANEN-SMOOTHIE

HUGO-SMOOTHIE

MULTIVITAMIN-SANDDORN-SMOOTHIE

ROTE BEETE-APFEL-SMOOTHIE

AVOCADO-KOKOSNUSS-SMOOTHIE

ANANAS-MANGO-SMOOTHIE

MÖHREN-KOKOS-SMOOTHIE

HAFER-HEIDELBEER-SMOOTHIE

HIMBEER-BANANEN-SMOOTHIE  
MANGO-ÜBERASCHUNGSSMOOTHIE  
AVOCADO-POWERSMOOTHIE  
AVOCADO-BANANEN-SMOOTHIE  
ROTE BEETE-APRIKOSEN-SMOOTHIE  
GURKE-MANGOLD-PFIRSICH-SMOOTHIE  
NEKTARINEN-MELONEN-BANANEN-SMOOTHIE  
BEEREN-BANANEN-BOWL-SMOOTHIE  
MANGO-ANANAS-SMOOTHIEBOWL  
PFIRSICH-KNUSPER-SMOOTHIEBOWL  
GURKEN-ZITRONEN-SMOOTHIE  
GRÜNER-SPINAT-SMOOTHIE  
HIMBEER-ORANGEN-SMOOTHIE  
KIWI-BANANEN SMOOTHIE MIT RADIESCHENGRÜN  
BROMBEER-PAPAYA-SMOOTHIE  
NEKTARINEN-WEINTRAUBEN-SMOOTHIE  
SMOOTHIE FRUCHT-DELUXE  
KAKI-ORANGEN-SMOOTHIE  
MANGO-LIMETTEN-SMOOTHIE  
BANANEN-ORANGEN-BUTTERMILCH-SMOOTHIE  
BLAUBEER-BANANEN-SMOOTHIE  
KIRSCHEN-JOGHURT-SMOOTHIE  
KURKUMA-MANGO-SMOOTHIE  
MATCHA-BANANEN-SMOOTHIE  
HAFER-FRÜCHTE-SMOOTHIE  
GRAPEFRUIT-BANANEN-SMOOTHIE  
JOHANNISBEER-FENCHEL-SMOOTHIE  
INGWER-APFEL SMOOTHIE  
PAPAYA-BANANEN-SMOOTHIE

ZUCCHINI-GRÜNKOHL-SMOOTHIE  
SPINAT-PFIRSICH-SMOOTHIE  
MELONEN-APFEL-SMOOTHIE  
BANANEN-KIWI-ORANGEN-SMOOTHIE  
PORRIDGE-SMOOTHIE  
BANANEN-NUTELLA-JOGHURT-SMOOTHIE  
ERDNUSSBUTTER-BANANEN-JOGHURT-SMOOTHIE  
BLUTORANGEN-JOGHURT-SMOOTHIE  
PINA-COLADA-SMOOTHIE  
BLEIB-GESUND-SMOOTHIE  
WACHMACHER-SMOOTHIE  
GRÜNER-CHIA-SMOOTHIE  
FRÜHSTÜCK-SMOOTHIE  
SHARON (KAKI)-SMOOTHIE  
GURKEN-BIRNEN-SMOOTHIE  
GRAPEFRUIT-LIEBSTÖCKEL-SMOOTHIE  
WASSERMELONEN-GURKEN-SMOOTHIE  
GRÜNER SMOOTHIE MIT GRANATAPFEL  
MANGO-RADICCHIO-SMOOTHIE  
HEIDELBEER-INGWER-SMOOTHIE  
GRÜNER MANGO-SMOOTHIE MIT KOKOSWASSER  
HONIGMELONE-KIWI-CHIA-SMOOTHIE  
BEEREN-MINZE-CHIA-SMOOTHIE  
BASILIKUM-CHIA-SMOOTHIE  
GESUNDER RUCOLA-SMOOTHIE  
LIMETTEN-BANANEN-CHIA-SMOOTHIE  
TRAUBEN-CASHEW-SMOOTHIE  
TOMATEN-GURKE-KIWI-SMOOTHIE  
PAPRIKA-KURKUMA-SMOOTHIE

KAFFEE-BANANEN-SMOOTHIE  
ANANAS-GRÜNKOHL-KOKOS-SMOOTHIE  
BIRNEN-FELDSALAT-SMOOTHIE  
GOJI BEEREN-ANANAS-SMOOTHIE  
AVOCADO-BASILIKUM-SMOOTHIE  
BUTTERMILCH-STACHELBEER-SMOOTHIE  
APFEL-MÖHREN-HEIDELBEEREN-SMOOTHIE  
MANGO-PASSIONSFRUCHT-MINZE-SMOOTHIE  
CRANBERRY-MELONEN-GURKEN-SMOOTHIE  
KRÄUTER-SMOOTHIE  
KIWI-ERDBEER-GURKEN-SMOOTHIE  
GRANATAPFEL-PISTAZIEN-SMOOTHIE  
PAPAYA-AVACADO-FELDSALAT-SMOOTHIE  
ROTE BEETE-CHIA-SMOOTHIE  
ANANAS-HIMBEER-SOJA-SMOOTHIE  
JOHANNISBEER-KEFIR-SMOOTHIE  
DATTEL-AVOCADO-SMOOTHIE  
KIRSCH-SMOOTHIE MIT KOKOSSIRUP  
CRANBERRY-WEINTRAUBEN-SMOOTHIE  
RHABARBER-SMOOTHIE  
APFEL-MÖHREN-SMOOTHIE  
ANANAS-ERDBEER-SMOOTHIE  
PASSIONSFRUCHT-STAUDENSELLERIE-SMOOTHIE  
TROPISCHER-PAPAYA-SMOOTHIE  
MANGO-INGWER-KIWI-SMOOTHIE  
BIRNEN-BANANEN-SMOOTHIE  
TOMATEN-PARMESAN-SMOOTHIE  
GURKEN-TABASCO-SMOOTHIE  
MEXIKANISCHER-PAPAYA-SMOOTHIE

JOHANNISBEER-BLUTORANGEN-SMOOTHIE

AVOCADA-MAIS-SMOOTHIE

SPINAT-SMOOTHIE MIT GETROCKNETEN TOMATEN

SUNSHINE-WEIZEN-SMOOTHIE

GOOD-MORNING-SMOOTHIE

BUTTERMILCH-POMELO-SMOOTHIE

APFEL-DATTEL-SMOOTHIE

GURKEN-DILL-SMOOTHIE

WASSERMELONEN-SMOOTHIE MIT VANILLEEIS

BRATAPFEL-INGWER-SMOOTHIE

BROMBEER-QUARK-SMOOTHIE

JADE-SMOOTHIE

CAPPUCCINO-SMOOTHIE

ERDNUSSBUTTER-BANANEN-SMOOTHIE

KARAMEL-MARACUJA-SMOOTHIE

HOLUNDER-SMOOTHIE

VANILLE-MOHN-SMOOTHIE

COCKTAILKIRSCHEN-SMOOTHIE

Deine eigenen Smoothie-Kreationen

Haftungsausschluss

Urheberrecht

Impressum



# Die bunte Welt der Smoothies

So leicht wie das Wort Smoothies allein klingt, so einfach ist auch die eigene Zubereitung dieser köstlichen und vor allem gesunden Getränke in deinen eigenen vier Wänden. Smoothies können das ganze Jahr über ein toller Begleiter sein. Sie eignen sich besonders gut als schnelle und leichte Frühstücksalternative, die sich zudem auch jederzeit als To-Go-Variante mitnehmen lassen. Ebenso sind die kalten Getränke als Snack für zwischendurch sehr beliebt, da sie eine gesunde Alternative zu Schokoriegeln oder Fruchtsaftkonzentraten sind und zudem wenig Aufwand bedeuten, was den Abwasch oder die Vorbereitungsarbeit betrifft. Für die Zubereitung werden meist nur wenige und vor allem bezahlbare Produkte benötigt, die nahezu in jedem gut ausgestatteten Lebensmittelladen zu finden sind. Aus diesen für dich sicher gut nachvollziehbaren Gründen findest du in diesem Smoothie-Buch allerlei leckere und einfache Rezeptideen, die du im Handumdrehen in die Tat umsetzen kannst.

Smoothie können aus verschiedensten Produkten bestehen, weshalb es sie auch in verschiedenen Farben gibt. Sicherlich hast du im Laufe deines Lebens schon einmal rote, grüne, gelbe oder orangefarbene Smoothies zu Gesicht bekommen. Es handelt sich hierbei um kalte Mixgetränke, die hauptsächlich aus frischem Obst und Gemüse bestehen. Wähle einfach eine Obstsorte deiner Wahl aus, beispielsweise Bananen, Mangos oder Kiwis, experimentiere mit verschiedensten Zutaten und kreiere deinen Lieblings-Smoothie selbst! Schön cremig werden deine Smoothies, wenn du Flüssigkeiten wie Wasser, Fruchtsaft oder Kokoswasser hinzugibst. Sieh dir die verschiedenen Rezeptvorschläge gleich an und markiere deine Favoriten doch direkt mithilfe kleiner Klebezettel, welche du an die entsprechenden Seiten heftest.

Wundere dich bitte nicht darüber, dass in diesem Smoothie-Rezeptbuch keine Fotos vorhanden sind. Das ist Absicht und hat seinen guten Grund, da du dir selbst ein Bild von den verschiedenen Variationen machen sollst und das im wahrsten Sinne des Wortes. Die verschiedenen Smoothies sollten dich in deinem Leben in Zukunft regelmäßig begleiten, damit du genügend Vitamine zu dir nimmst. Lass dich von den Titeln einiger Smoothies nicht abbringen, das Rezept umzusetzen (wie es ein Bild ebenfalls tun würde, wenn du beispielsweise rein nach dem dazugehörigen Foto urteilst). Geh also ganz ohne Vorurteile an dieses Thema heran und lasse deiner Fantasie freien Lauf! Von deinen selbstzubereiteten, köstlichen Smoothies kannst du gern selbst ein paar Fotos knipsen und es jederzeit mit Freunden, Verwandten, Kollegen und Bekannten teilen. Getreu dem Motto: home-made Smoothie!

**Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Mixen deiner Smoothies!**

# Leckere Smoothies mit Obst, Gemüse und Superfoods



# Mango-Smoothie

## Zutaten:

2 Mangos

2 Orangen

8 Maracujas

## Zubereitung:

1. Mangofruchtfleisch vom Stein trennen und in Stücke schneiden.
2. Orangen halbieren, Saft auspressen.
3. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln.
4. Mango, Orangensaft und 6 der Maracuja fein pürieren. Smoothie in ein Glas füllen und mit übrigem Maracujafuchtfleisch garnieren.

# Kiwi-Blaubeer-Smoothie

## Zutaten:

60 g Blattspinat

4 Kiwis

2 Bananen

200 g Blaubeeren

200 ml Mandelmilch

## Zubereitung:

1. Spinat waschen.
2. Kiwis schälen, zwei Kiwis in Scheiben schneiden.
3. Restliche Kiwis grob würfeln. Bananen schälen. Blaubeeren waschen.
4. Spinat, gewürfelte Kiwi, Banane und 200 ml Wasser fein mixen. Blaubeeren mit Mandelmilch mixen.
5. Kiwi-Scheiben an den Rand der Gläser verteilen. Grünen Smoothie einfüllen. Blauen darüber gießen.

# Schoko-Minz-Smoothie

## Zutaten:

4 große, reife Bananen

1 Avocado

4 Stiele Minze

12 Eiswürfel

4 TL Kakaonibs

## Zubereitung:

1. Bananen in Stücke schneiden.

2. Avocado-Fruchtfleisch, Minzblätter, Bananenstücke und Eiswürfel mit 100 ml Wasser fein pürieren.

3. Smoothie in Gläser füllen und mit Kakaonibs bestreuen.

# Himbeer-Joghurt-Smoothie

## Zutaten:

200 g Himbeeren (tiefgefroren)

200 g Naturjoghurt

200 ml Milch

60 g zarte Haferflocken

2 EL Honig

2 TL Chiasamen

## Zubereitung:

1. Himbeeren waschen
2. Naturjoghurt, Milch, Himbeeren, Haferflocken und Honig mit 100 ml Wasser fein pürieren.
3. Smoothie in Gläser füllen, Chiasamen darüber streuen.

# Bananen-Smoothie

## Zutaten:

2 Bananen

2 Mandarinen

100 ml Kokosnussmilch

100 ml Wasser

1.5 TL Zimt

## Zubereitung:

1. Bananen in Stücke schneiden, Mandarinen teilen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und 30-45 Sekunden gut mixen. So lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.