

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

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-WEINTRÄUBEN-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
FRÜHSTÜCKS-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-PASSIONSFREUDE-MINZE-SMOOTHIE
CRANBERRY-MELOENEN-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
PASSIONSFREUDE-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-MORNIG-SMOOTHIE
BUTTERMILCH-POMELO-SMOOTHIE
APFEL-DATTEL-SMOOTHIE
GURKEN-DILL-SMOOTHIE
WASSERMELONEN-SMOOTHIE MIT VANILLEEIS
BRATAPFEL-INGWER-SMOOTHIE
BROMBEER-QUARK-SMOOTHIE
JADE-SMOOTHIE
CAPPUCINO-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 verschiedenen 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 Maracujafruchtfleisch 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 groÙe, 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.