

TANJA DUSY

# SMOOTHIES

Obst-Power im Glas

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

TANJA DUSY

# SMOOTHIES

Obst-Power im Glas

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



### 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion

Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## VITAMINE IN BESTFORM

Gesund und gleichzeitig lecker – beides zusammen geht nicht? Geht doch! Seit es Smoothies gibt. Die kleinen Powerpakete liefern Vitamine und pflanzliche Ballaststoffe pur, machen angenehm satt und schmecken dazu noch unverschämt gut. Sie passen zu jeder Tageszeit: mit Milch, Joghurt oder Quark anstelle des morgendlichen Müslis oder mittags als kleiner Snack oder zum Dessert. Und wer abends nach dem Sport Heißhunger hat – hier ist die schlanke Alternative zu Chips oder Currywurst, die trotzdem für alle Anstrengungen belohnt!

Klar, man findet Smoothies und Fruchtdrinks inzwischen haufenweise im Supermarkt. Preiswerter und vor allem frischer und vitaminreicher sind sie aber selbst gemixt.

Viel braucht es dazu zum Glück nicht: einen Elektromixer und natürlich Obst, Obst, Obst ...

Ich habe hier meine Lieblingsrezepte zusammengestellt und zeige, welche Fruchtkombinationen am besten schmecken und womit man sie zusätzlich aufpeppen kann. Mit Tipps zum Verarbeiten und Aufbewahren von Früchten, zum Dekorieren von Gläsern und vielen Vorschlägen, was man aus Smoothies noch alles machen kann, steht dem grenzenlosen Mixvergnügen eigentlich nichts mehr im Weg.

Tanja Dury



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



## SO SMOOOOTH ...

Cremig gemixt und gut gekühlt schmeckt Obst noch mal so gut. So klappt die tägliche Versorgung mit Power-Vitaminen wie von selbst!

Mal ehrlich, schaffen Sie das mit den »Fünf am Tag« immer? Die Empfehlung, fünfmal eine kleine Portion Obst oder Gemüse zu essen, ist sicherlich absolut

sinnvoll, aber auch ich habe es trotz guter Vorsätze früher selten regelmäßig geschafft. Bis zu dem Tag, an dem ich mir einen Elektromixer gekauft habe: Jetzt gibt es bei uns schon zum Frühstück Früchte satt und meistens flüssig ... Smoothies heißt das Zauberwort, abgeleitet vom englischen »smooth« für »sanft« oder »cremig«. So werden in den USA Drinks bezeichnet, die im Gegensatz zu gepressten Fruchtsäften aus frischen, vorwiegend ganzen, pürierten Früchten bestehen. Diese sanfte Fruchtwellen ist auch zu uns geschwappt. In Fruchtbars und sogar im Supermarkt gibt es die Vitamin-Powerdrinks inzwischen zu kaufen: In kleinen Flaschen sind sie immer zur Hand, als kleiner Snack in flüssiger Form, der gesund, frisch und dazu noch richtig lecker ist. Noch frischer und damit vitaminreicher und gesünder sind aber Smoothies, die man ganz einfach zu Hause selber machen kann. Dazu braucht es außer ein paar guten Rezepten nicht viel.

### **VIEL FRISCHES OBST**

Süße, saftige, vollreife Früchte der Saison sind die erste Wahl bei Smoothies. Damit kann man sich prima auf dem Wochenmarkt eindecken und mehrere Tage hintereinander mixen. Perfekte »Smoothers«, Cremigmacher, in Drinks sind vor allem Bananen, von denen man am besten immer welche in Vorrat hat. Aber auch Avocados, Mangos oder Papayas geben eine schön sämige Konsistenz. Harte Früchte (oder Gemüse, wie z. B. Äpfel, Möhren oder Rote Beten) sollte man nur in kleinen Mengen mit eventuell zusätzlich Fruchtsaft verarbeiten und sie vorab gründlich pürieren oder noch besser entsaften.

### **NOCH CREMIGER**

Mit Speiseeis, Milch, Joghurt, anderen Milch- oder Milchersatzprodukten wie Soja-, Mandel- oder z. B.

Reismilch (die man auch häufig frei untereinander austauschen kann) werden Smoothies noch cremiger und ersetzen auch mal ein Dessert. Wer auf Früchte pur setzen möchte und es trotzdem cremig mag, braucht einfach viel Eis: Zerkleinerte Eiswürfel werden mitgemixt und der fertige Smoothie ist nicht nur schön kühl, sondern auch noch richtig cremig. Dazu einfach einige Eiswürfel vorab in einem Eiscrusher zerkleinern oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer oder Nudelholz zerdrücken. Sehr leistungsstarke Standmixer bekommen auch ganze Eiswürfel klein.



## **DIE GERÄTE**

Das wichtigste Küchenequipment ist ein elektrischer Standmixer (für viele Küchenmaschinen gibt es dafür auch passende Aufsätze). Wer sich einen neuen anschaffen möchte, sollte sich möglichst gleich einen mit ausreichend Fassungsvermögen und höherer Leistung zulegen: So kann man auch für mehrere Personen mixen, und ein Gerät mit mehr Umdrehungen und höherer Wattzahl schafft auch härteres Obst oder

Gemüse und dazu noch die Eiswürfel mühelos. Für die Rezepte in diesem Buch reicht ein Mixer mit bis zu 10 000 Umdrehungen und 800 - 1000 Watt zwar völlig aus, trotzdem gilt: je leistungsfähiger der Mixer, desto cremiger der Smoothie.

### **HOCHLEISTUNGSMIXER LOHNEN SICH**

Ein weiteres Kriterium beim Kauf eines Standmixers: Das Gerät sollte absolut standsicher sein und sich nach dem Gebrauch möglichst mühelos reinigen lassen. Am besten lässt man sich im Fachhandel verschiedene Modelle zeigen und testet selbst, wie sie zerlegt und wieder zusammengesetzt werden. Wer häufiger Smoothies und Fruchtdrinks machen möchte, sollte über den Kauf eines Hochleistungsmixers nachdenken (bis zu 30 000 Umdrehungen/Min.), mit dem sich selbst hartes Obst und Gemüse mühelos zerkleinern lässt. Großer Vorteil dieser leistungsstarken Mixer ist, dass man damit gleichzeitig auch kleinere Eiswürfel zu Crushed Ice verarbeiten kann und das Eiscrushen außerhalb des Mixers entfällt.

### **AUF DIE SCHICHTUNG KOMMT ES AN**

Egal, für welches Gerät Sie sich entscheiden: Das verwendete Obst sollte immer in Stücke geschnitten werden und die weicheren Fruchtarten sollten nach unten und die härteren darüber in den Mixer geschichtet werden. So wird zunächst die untere weiche Schicht ganz schnell püriert und es bildet sich automatisch ein Strudel, der die härteren Bestandteile nach unten zieht; anders herum geschichtet kann es passieren, dass der Mixer blockiert.



## DIE FRUCHTIGEN

Am liebsten mixe ich quer durch den Obstgarten: kunterbunt und möglichst mit allem, was gerade Saison hat. Klar, ein paar klassische Smoothie-Exoten wie Banane, Mango und Ananas sind auch dabei. Mehr braucht es aber im Regelfall nicht. Die Kombi macht's, dann wird Obst zur superleckeren Vitaminbombe!



# FRÜHLINGSERWACHEN

Nach einem langen Winter kommt dieser Drink wie gerufen: Blütenfrisch und beerensüß vertreibt er Frühjahrsmüdigkeit im Nu.

**150 g Erdbeeren**

**je 30 g Himbeeren**

**Heidelbeeren und rote Johannisbeeren (ersatzweise TK-Beerenmischung)**

**50 g Sauerkirschen (ersatzweise 30 g TK-Sauerkirschen)**

**1 Orange**

**2 cm Vanilleschote**

**6 Eiswürfel**

**50 ml Holunderblütensirup**

**Zucker (nach Belieben)**

**Für die Deko:**

**1 Zweig Melisse**

**einige Erd- und Heidelbeeren**

**Kirschen und Johannisbeeren**

**Puderzucker zum Bestäuben**

**1 kurzes Holzspießchen**

Beerig 