

# Smoothies und Powershakes



# Smoothies und Powershakes

Smoothies sind pure Energie aus dem Glas. Aus ganzen Früchten frisch zubereitet und mit Wasser, frischem Saft oder Milch verlängert, liefern sie unserem Körper wichtige Mineralien, Vital- und Ballaststoffe. Auch die trendigen grünen Smoothies mit gesundem Blattgemüse überzeugen als wahre Fitmacher. Wohlbefinden, Genuss und Spaß an größtmöglicher Variationsmöglichkeit verbinden sich hier zu farbenfrohen Vitaminbomben, die das ganze Jahr über Groß und Klein begeistern.

Probieren Sie ...

- Klassische Smoothies: vom Apfel-Smoothie mit Möhren über Mango-Smoothie mit Limette bis zum Cranberry-Smoothie mit Weintrauben
- Echte Power-Smoothies: vom Erdbeer-Smoothie mit Cashewkernen über Sunshine-Smoothie mit Weizenflocken bis zum Buttermilch-Smoothie mit Pomelo und Banane
- Grüne Smoothies: vom Grünkohl-Dattel-Smoothie über Rote-Bete-Smoothie bis zum Wildkräuter-Smoothie
- Bunte Saft- und Milchshakes: von Ingwer-Limonade mit Rosenwasser über Sunshine-Shake mit Möhrensaft bis zum Möhren-Kefir-Drink mit Anis

Wer's frisch und fruchtig mag, liegt mit den über 100 Rezepten aus diesem Buch genau richtig. Mixen, shaken und genießen Sie echte Vitaminkicks für Ihr Wohlbefinden!



© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln  
Umschlagmotiv: TLC Fotostudio  
Gesamtherstellung: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)  
[ISBN 978-3-8155-8731-7](https://www.isbn-international.org/number/978-3-8155-8731-7)

Bildnachweis:  
TLC-Fotostudio (S. [104–125](#), [204–236](#));  
Studio Klaus Arras (alle übrigen Fotos)

Autoren:  
Nina Engels (S. [17](#), [107–124](#));  
Susanne Grünklee (restliche Texte und Rezepte)

# **Smoothies & Powershakes**

# Inhalt

Einleitung

Klassische Smoothies

Power-Smoothies

Grüne Smoothies

Smoothies deluxe

Saftshakes & Co.

Milch-Mixideen



*Einleitung*

Sie sind lecker und gesund und absolute Trendgetränke: Smoothies und Saftshakes. „Smoothie“ stammt aus dem Englischen und beschreibt die Konsistenz des Getränks: dickflüssige Säfte aus Früchten aller Art, teilweise angereichert mit Gemüse. Smoothies sind „smooth“, was so viel bedeutet wie „weich“ bzw.

„sämig“. Anders als Obstsaft, die lediglich aus dem gepressten Saft von Früchten bestehen und daher auch nicht sämig sein können, werden Smoothies aus ganzen Früchten hergestellt. Es werden vor allem Früchte der jeweiligen Saison püriert und wenn dieses Fruchtpüree allzu dickflüssig gerät, wird es mit – am besten selbst gepresstem – Saft, Milch oder Wasser verdünnt. Das Schöne ist: Für die Möglichkeiten der Zusammenstellung von Frucht und Co. gibt es keine Grenzen, alles ist möglich.

Das Prinzip der Smoothie-Herstellung ist sicherlich nicht neu. Besonders in sonnigen Ländern mit reichhaltigem Früchteangebot werden Fruchtsäfte und Pürees seit Jahrtausenden gemixt und getrunken. Einschneidend für die Geschichte des Smoothies ist die Entwicklung des Mixers bzw. des sogenannten Pürier- oder Zauberstabs, mit dem sich in Sekundenschnelle besonders schöne Konsistenzen herstellen lassen. Auch die delikate Verbindung von pürierter Frucht und Eis mithilfe eines Mixers war für die Qualität dieser Mixgetränke ein Meilenstein.

Ursprünglich kommt die Idee der modernen Smoothies aus den USA. Dort, genauer im New Orleans der sechziger Jahre, lebte Stephan Kuhnau. Kuhnau litt an einer Reihe von Lebensmittelallergien und war obendrein zuckerkrank. Er begann, frische Früchte und verschiedene Nahrungsmittelzusätze zu mischen, um seine Symptome zu lindern.

In kürzester Zeit verbesserte sich sein Gesundheitszustand so grundlegend, dass er 1973 einen ersten „Smoothie-Shop“ eröffnete, in dem er seine Ideen und Erfahrungen weitergab und obendrein köstliche Smoothies verkaufte.

Die Idee zündete sofort: Gesunde und köstliche Drinks, die keinen Alkohol enthalten, also familientauglich sind, und zudem eine unendliche Spielwiese der Variationen bieten – dieses Geschäftsmodell kam an und verbreitete sich schnell. In den Vereinigten Staaten gibt es fast in jeder Stadt diverse Smoothie-Shops, die frische Smoothies in allen erdenklichen Variationen anbieten.

Mittlerweile gibt es auch in Deutschland einen regelrechten Smoothie-Boom. Innerhalb von nur wenigen Monaten brachten kleine und große Unternehmen dickflüssige Fruchtmischungen auf den Markt, die immer größeren Anklang finden. Hierbei gibt es allerdings ziemlich deutliche Geschmacks- und Qualitätsunterschiede.

Der wesentliche Unterschied ist der jeweilige Anteil von Fruchtpüree und die Frische der Zutaten. Bei einigen Herstellern bestehen die Smoothies hauptsächlich aus fertigen Säften, was die Qualität bereits herabsetzt. Da es sich zudem recht häufig dabei noch nicht einmal um Direktsäfte, sondern um Fruchtkonzentrate oder Nektar mit sehr geringem Fruchtgehalt handelt, wird die Qualität noch weiter beeinträchtigt. Auch das Haltbarmachen durch Erhitzen, wobei natürlich wichtige Vitamine auf der Strecke bleiben, hat nichts mehr mit der Ur-Idee des frisch gepressten und sofort konsumierten Smoothies zu tun.



Echte Smoothies bestehen aus mehr oder weniger kompletten Früchten, die ganz frisch im Mixer und unmittelbar vor dem Verzehr zubereitet werden, verdünnt mit frischem Saft, Milch oder Wasser. Nur so stellt sich das Geschmackserlebnis ein, das so viele Menschen weltweit begeistert und zu echten Smoothie-Fans macht. Wirklich frische Smoothies kann man daher nur in der Gastronomie bekommen – oder aber zu Hause herstellen, wo sie individuell, schnell und nur aus den besten Früchten im Mixer zubereitet werden. Das Tolle ist: Solche echten Smoothies sind nicht nur besonders lecker, sondern auch extrem gesund.

Sie sind reich an Mineralien, Vitaminen, Ballaststoffen und wichtigen Spurenelementen und machen es leicht, dem Körper regelmäßig etwas Gutes zu tun. Mit Smoothies und Saftshakes verbinden sich Gesundheit, Genuss und Spaß auf eine ganz besonders angenehme Art und Weise.

Generell sind für Smoothies besonders die voll ausgereiften Früchte geeignet, denn sie machen zusätzliche Gaben von Zucker unnötig. Außerdem gibt reifes Obst viel mehr Saft ab und ist im Geschmack besonders aromatisch. Eine Frucht taucht in besonders vielen Rezepturen auf: Es ist die Banane, die die Cremigkeit erhöht, ohne dass sie geschmacklich zu sehr in den Vordergrund tritt. Auch Joghurt, Kefir und andere Milchprodukte haben diesen Effekt und bringen zudem weitere wertvolle Inhaltsstoffe ein.

## **Frische Früchtchen**

Inzwischen hat es sich herumgesprochen:

Ernährungsphysiologisch ist es wesentlich sinnvoller, seine tägliche Obst- und Gemüseration in frischer Form zu sich zu nehmen, als die fehlenden Vitamine und Nährstoffe in Tablettenform zu schlucken. In frischen Früchten sind wichtige Nahrungsfasern und Mikronährstoffe enthalten, die den industriell hergestellten Pillen fehlen.

Doch auch bei frischen Zutaten gibt es große Qualitätsunterschiede: Ein langer Transportweg, zu frühes Ernten und jede längere Lagerzeit kann den Gehalt der gesunden Inhaltsstoffe verringern. Rückstände von Pflanzenschutzmitteln können der Gesundheit sogar schaden.

Es ist daher wichtig, immer möglichst frische und reife Saisonprodukte zu verwenden, die idealerweise ungespritzt sind.

Unser Kalender zeigt, welche einheimischen Früchte zu welcher Zeit Saison haben:

## Früchte-Saison-Kalender

○ = Haupterntezeit      ● = Vor- bzw. Nachsaison

|                | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|----------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| Äpfel          |      |      |      |       |     | ●    | ●    | ○    | ○    | ○    | ○    |      |
| Aprikosen      |      |      |      |       |     | ○    | ○    | ○    |      |      |      |      |
| Birnen         |      |      |      |       |     |      | ●    | ○    | ○    | ○    | ○    |      |
| Brombeeren     |      |      |      |       |     |      | ●    | ○    | ○    | ●    |      |      |
| Erdbeeren      |      |      |      |       | ○   | ○    | ○    | ●    | ●    |      |      |      |
| Heidelbeeren   |      |      |      |       |     | ●    | ○    | ○    | ○    |      |      |      |
| Himbeeren      |      |      |      |       | ●   | ○    | ○    | ○    | ○    |      |      |      |
| Holunderbeeren |      |      |      |       |     |      |      |      | ○    | ○    |      |      |
| Johannisbeeren |      |      |      |       |     | ●    | ○    | ○    | ●    |      |      |      |
| Kirschen       |      |      |      |       |     | ○    | ○    | ○    |      |      |      |      |
| Mirabellen     |      |      |      |       |     |      | ●    | ○    | ○    |      |      |      |
| Nektarinen     |      |      |      |       |     | ○    | ○    | ○    | ●    |      |      |      |
| Nüsse          |      |      |      |       |     |      | ●    | ●    | ○    | ○    | ○    | ●    |
| Pfirsiche      |      |      |      |       |     |      | ○    | ○    | ○    |      |      |      |
| Pflaumen       |      |      |      |       |     |      | ○    | ○    | ○    |      |      |      |
| Preiselbeeren  |      |      |      |       |     |      |      | ○    | ○    | ○    |      |      |
| Quitten        |      |      |      |       |     |      |      |      | ●    | ○    | ○    | ●    |
| Reineclauden   |      |      |      |       |     |      | ○    | ○    | ○    |      |      |      |
| Rhabarber      |      |      |      | ○     | ○   | ○    | ●    |      |      |      |      |      |
| Stachelbeeren  |      |      |      |       |     | ○    | ○    | ○    | ●    |      |      |      |
| Weintrauben    |      |      |      |       |     |      |      | ●    | ○    | ○    |      |      |
| Zwetschgen     |      |      |      |       |     |      | ○    | ○    | ○    |      |      |      |

## Tipps und Tricks zur frischen Safftherstellung

Da Smoothies häufig mit Säften verdünnt werden und Sie außerdem in diesem Buch zusätzlich zu den Smoothies-Rezepten auch Ideen für reine Saftshakes erhalten, sollen an dieser Stelle Methoden zur Saftgewinnung erklärt werden. Für alle, die nicht auf Fertigsäfte zurückgreifen möchten, sondern einen ganz besonderen Gaumenschmaus anstreben.

Es gibt verschiedene Methoden, den Früchten ihren Saft zu entlocken. Das Equipment ist dabei nicht unerheblich, ein echter Frucht-Fan möchte ja schließlich, dass der Spaß schon bei der Zubereitung anfängt. Ein Tipp vorneweg: Metallische Küchengeräte, die im Zusammenhang mit Früchten zum Einsatz kommen, sollten aus Edelstahl sein, ansonsten gibt es unerwünschte Wechselwirkungen.



## **Kaltensaften**

Vollkommen ohne Erhitzen kann man beispielsweise aus Himbeeren Saft und sogar Sirup herstellen: Die Himbeeren werden sorgfältig verlesen, gewaschen und trocken getupft in eine Schüssel gegeben. Zu 1 kg Früchte werden 1 Liter Wasser und 90 g Zitronensäure gegeben. Lassen Sie das Ganze 24 Stunden ziehen und rühren Sie zwischendurch ein paar Mal um. Am nächsten Tag wird der Saft abgeseiht, zum Beispiel durch ein Siebtuch. Siebtuch und Schüssel müssen dabei fixiert stehen können, denn der Entsaftungsprozess ist zwar simpel, braucht aber Zeit: Erst nach 1 bis 2 Stunden ist der gesamte Saft durchgelaufen. Sie sollten dabei die Früchte nicht in dem Tuch pressen, denn dann wird die Farbe des Saftes nicht optimal brilliant, sondern durch

durchgepresste Fasern getrübt. Soll aus dem Saft ein Sirup entstehen, so kommen zu dem gewonnenen Himbeersaft (circa 1,5 Liter) noch 1,5 kg Zucker und 1,5 Päckchen Einmachhilfe. Das Ganze muss nun mindestens 10–20 Minuten gerührt werden – mindestens aber so lange, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Danach wird der Himbeersirup in heiße, sterile Flaschen umgefüllt. Anders als bei Gelee muss der entstandene Schaum nicht abgeschöpft werden, denn er verflüchtigt sich am nächsten Tag von allein.

Ein solcher kalt gepresster Sirup lässt sich gut aus Beeren mit hohem Fruchtsaftgehalt herstellen.

## **Dampfentsaften**

Für diese Methode brauchen Sie einen speziellen Topf: den sogenannten Dampfentsafter. Er enthält ein Fruchtsieb, in das das Obst eingefüllt wird. Erhitzt man nun auf dem Herd das Wasser im unteren Teil, dringt der Wasserdampf bis in das ganz oben gelegene Fruchtsieb vor, die Früchte platzen, und der Saft läuft in den darunterliegenden Saftbehälter ab. Der Behälter hat einen Abzapfhahn mit Schlauch, durch den der Saft in Flaschen gefüllt werden kann.

Das Dampfentsaften eignet sich für Beeren sowie für zerkleinertes Stein- und Kernobst. Bei sauren Früchten kommt etwas Zucker dazu: Auf 1 kg Früchte rund 100 g. Knapp 1 Stunde dauert das Entsaften z. B. von Äpfeln im Dampfentsafter. Bei Beeren geht es wesentlich schneller: Bei Himbeeren dauert es beispielsweise 30 und bei Brombeeren 40 Minuten. Der noch heiße Saft wird bis zum Rand in sterilisierte, heiße Glasflaschen abgefüllt. Dann werden die Flaschen dicht verschlossen und für ca. 5 Minuten auf den Kopf gestellt. Das Umdrehen und das langsame Abkühlen sorgen für ein keimfreies Vakuum, sodass der Saft etwa ein Jahr lang haltbar ist.

## **Entsaften mit der Zentrifuge**

Zentrifugen arbeiten, wie der Name schon sagt, mit der sogenannten Zentrifugalkraft: Unten sitzt ein Motor, oben eine Zerreischeibe. Die Früchte werden oben eingefüllt und während des Verfahrens gegen die Zerreischeibe gedrückt. Dabei werden sie zerkleinert und nach außen geschleudert. Die festen Bestandteile bleiben in der Trommel hängen und der Saft läuft durch die entsprechenden Löcher in einen darunterliegenden Behälter ab. Die Zentrifuge eignet sich für alle saftigen Früchte, die auch kleine Kerne enthalten können.

Steinobst muss zuvor entsteint und Äpfel müssen vom Kerngehäuse befreit werden, da sonst nur ein dickflüssiger Brei entsteht. Eine Saftzentrifuge eignet sich vor allem für die Herstellung von Säften, die sofort getrunken werden.

## **Flaschen und Gläser sterilisieren**

Ob man nun kalt- oder heientsaftet: Die Flaschen und Gläser, in die der Saft oder Sirup gefllt wird, sofern er nicht sofort verbraucht wird, müssen absolut sauber und keimfrei sein, sonst kann sich schnell Schimmel bilden.

Um die Flaschen und Gläser vor dem Abfllen zu sterilisieren, müssen sie erhitzt werden, damit sie keimfrei sind, aber auch deshalb, weil kaltes Glas beim Einfllen von heißer Flüssigkeit springen könnte. Sie können die Gefäße und die Deckel mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher bergieen, Sie können aber auch die Deckel abkochen und die Gefäße in den 100 °C heißen Backofen stellen.



## **Pürieren im Mixer**

Wer denkt, dass alle Mixer gleich sind, der irrt, denn es gibt nicht nur verschiedene Preise, sondern auch große Qualitätsunterschiede. Folgende Checkliste soll beim Kauf dieser elementaren „Smoothie-Hardware“ helfen, die richtige Wahl zu treffen:

- Hat das Gerät mehrere Schaltstufen, die tatsächlich deutlich unterschiedliche Geschwindigkeiten anbieten?
- Ist der Behälter groß genug?



- Hat das Gerät einen ausreichend starken Motor und hat der Motor einen eingebauten Überhitzungsschutz?
- Lässt sich das Gerät gut auseinandernehmen und passen die Teile in die Spülmaschine?
- Hat das Gerät rutschfeste und Lärm dämpfende Gummifüße?
- Besitzt es ein ausreichend langes Kabel?
- Besitzt es gute Edelstahl-Messer?

Zusätzliche Features:

- Gibt es einen Spezialaufsatz zum Hacken und Zerkleinern von trockenen Lebensmitteln oder/und einen Spezialaufsatz zum Hacken und Zerkleinern von feuchten Lebensmitteln?
- Kann das Gerät Eiswürfel zerkleinern?

## **Pep-ups**

Bei der Dekoration von Smoothies und Saftshakes sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ins und ans Glas darf alles, was gefällt, schmeckt und zum jeweiligen Smoothie passt. Um den Eigengeschmack eines Rezepts nicht zu überdecken, sollte man allerdings darauf verzichten, andere oder sehr dominierende Aromen für die Dekoration zu verwenden, als die, die im Smoothie-Rezept vorkommen. Überraschen Sie also Ihre Gäste mit kreativen, frischen und fruchtigen Dekorationen, denn das Auge trinkt ja bekanntlich mit. Ein paar Anregungen und Tipps möchten wir Ihnen nicht vorenthalten:

## **Deko-Tipps mit Früchten**

Für das Dekorieren mit Früchten gibt es zwei Grundvarianten. Erstens: Sie stecken ein paar besonders schöne Exemplare der verwendeten Früchte auf einen Fruchtspieß. Oder zweitens: Sie stecken die Fruchtdekoration an den Glasrand. Für Letzteres sind Orangen-, Zitronen- oder Limettenscheiben bekannt und beliebt. Sehr geeignet für diese Art der Glasranddekoration ist außerdem die Sternfrucht. Auch festere Kiwis lassen sich hierfür verwenden, ebenso Ananas- und Melonenspalten. Besonders apart ist es in diesen Fällen, die Schale an der Frucht zu lassen.

Hübsch sieht auch die Schalenspirale von Orange, Zitrone oder Limette aus: Eine unbehandelte Zitrusfrucht gut waschen und mit einem scharfen Messer vorsichtig ohne die

weiße, bittere Haut möglichst gleichmäßig abschälen. Die Spirale ins Glas einhängen und ein bisschen andrücken, damit ein wenig Schalenöl den Drink mit einem Hauch Extra-Aroma verwöhnt. Diese Dekoration eignet sich dann ganz besonders, wenn Zitrusfrüchte auch im Rezept eine Rolle spielen.

Kleine Fruchtspießchen können optisch schon einen kleinen Hinweis geben, welche Früchte in dem Smoothie enthalten sind. Je nach Zusammenstellung des Smoothies können Sie beispielsweise Ananasstückchen, Orangenscheiben, Kiwischeiben, Kirschen oder Trauben auf einen Holzspieß, z. B. einen Zahnstocher, stecken und den Fruchtspieß anschließend einfach auf den Rand des Glases legen. Wenn Sie es süß und bunt mögen, können Sie auch Cocktailkirschen verwenden, die passen eigentlich immer. Auch Amarenakirschen sind eine schöne Zugabe besonders zu Smooties mit Eis oder Sahne.

Längere Spieße wie Schaschlikstäbe sind ebenso geeignet: Spießen Sie drei oder vier Früchte auf und schieben Sie sie an das stumpfe Ende des Spießes, dann stellen Sie ihn in das Glas, sodass die Früchte oben heraus schauen.



Richtig ausgefallen wird die Dekoration, wenn Sie auf Natur-Spieße zurückgreifen. Zitronengras eignet sich hierfür ganz besonders, da es schön fest ist und mit seiner Zitrusnote ohne Säure zusätzliches Aroma gibt.

### **Dekorationen mit Eiswürfeln**

Mit Eiswürfeln lassen sich Smoothies sehr wirkungsvoll dekorieren. In Eiswürfeln eingeschlossene Früchte sehen sehr edel und stimmungsvoll aus und machen im Gegenzug kaum Arbeit. Geben Sie dazu einfach kleine Fruchtstückchen

oder Beeren in den Eiswürfelbehälter, füllen Sie alles mit Wasser auf und gefrieren Sie es im Tiefkühlfach. Kleiner Tipp: Besonders klar und brillant werden die Eiswürfel, wenn Sie aufgekochtes Wasser verwenden.



Auch farbige Eiswürfel sehen sehr schön aus: Dazu einfach Saft oder (verdünnten) Sirup in den Eiswürfelbehälter füllen und ausreichend lange im Gefrierfach lagern. Durch solche Eiswürfel erzielen Sie den zusätzlichen Effekt, dass sich der Saft des Eiswürfels langsam unter das Getränk mischt: Sie

sollten hier also darauf achten, dass die Geschmacksrichtung des Eiswürfels zum Rezept passt.

## **Weitere reizvolle Deko-Elemente**

Neben der klassischen Dekoration gibt es natürlich unendlich viele weitere Varianten. Experimentieren Sie je nach Rezept einmal mit:

- ganzen Schnittlauchhalmen
- Tomaten oder einer Selleriestange
- essbaren Blüten
- einzelnen Blättern einer Ananas
- Sahnehäubchen, Kakaopulver, Krokant und Schokoraspel.

## **Grüne Smoothies**

Grüne Smoothies sind der neueste Trend aus den USA. Immer mehr Menschen schwören auf die wohltuende Wirkung der pürierten Blätter. Dabei ist die Rezeptur denkbar einfach: Grüne Smoothies bestehen zu ungefähr 50 % aus dem Grün von Blättern, Kräutern, Wildkräutern, Salaten oder Kohlsorten und zur anderen Hälfte aus Obst. Hierbei werden Kerne (z. B. die von Apfel, Birne, Zitrone, Traube, Melone und sogar Aprikose und Avocado) häufig mitverwendet, denn auch sie enthalten wertvolle Vitalstoffe. Die Kerne anderer Früchte sollten nicht verwendet werden, denn sie können zu viel Blausäure enthalten. Viele Früchte wie z. B. Apfel, Birne, Avocado oder sogar Ananas werden bewusst nicht geschält, sondern lediglich gewaschen. So versteht es sich fast schon von selbst, dass grüne Smoothies ausschließlich aus Bio-Produkten hergestellt werden sollten. Die Zutaten werden im Mixer mit klarem Wasser eine knappe Minute schaumig püriert. Länger sollte nicht püriert werden, denn das Getränk soll dabei nicht zu heiß werden, sonst würden Inhaltstoffe zerstört. Die

Wassermenge bestimmt dabei, wie sämig oder flüssig die Mischung wird.

## **Geschmackssache**

Für „Einsteiger“ ist der Geschmack der grünen Wunderwaffe bisweilen gewöhnungsbedürftig, denn die geballte Kraft der grünen Blätter schmeckt herb und leicht bitter. Durch die Zugabe von Obst wird der bittere Geschmack abgemildert. Zucker oder Säfte sind als Süßungsmittel bei den grünen Smoothies nicht vorgesehen, doch können Trockenfrüchte wie z. B. Rosinen oder auch Agavendicksaft dazugemixt werden. Auch die Süße der Steviapflanze kann eingesetzt werden, um das Getränk attraktiver zu machen. Ansonsten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Samen, Sprossen und Nüsse können mitgemixt werden. Auch herzhaftere Smoothies, bei denen statt Obst Gemüse verwendet wird, schmecken gut. Hier setzen Knoblauch oder Algen spannende geschmackliche Akzente.

## **Gesundmacher**

Als Victoria Boutenko 2004 den Begriff „grüne Smoothies“ für Ihre entwickelten Getränke prägte, konnte man nicht ahnen, welchen Trend sie damit auslösen würde. Die Rohkost- und Gesundheitsexpertin entwickelte im Selbstversuch ihre Mixturen und stellte schnell die wohltuende Wirkung fest. Grüne Blätter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe in Form von Vitaminen, Antioxidantien, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind in ihrer Fülle und Wirkungsweise noch nicht vollständig wissenschaftlich analysiert, doch wird ihre gesundheitsfördernde Wirkung längst nicht mehr infrage gestellt. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen zum Beispiel Flavonoide (schützen vor UV-Strahlung) oder Cannabinoide (schützen vor

pathogenen Substanzen). Besonders dem Chlorophyll, also dem grünen Farbstoff der Blätter, wird dabei eine zentrale Bedeutung zugesprochen. Er wirkt als starker Antioxidant, bekämpft also wirkungsvoll freie Radikale in unserem Körper, zudem wird vermutet, dass er die Sauerstoffversorgung unterstützt und den Körper entgiftet.



*Klassische Smoothies*

# Kirsch-Smoothie mit Kokossirup



## **Für 2 große Gläser**

600 g Kirschen

4 El Kokossirup

1-2 unbehandelte Limetten

**1** Die Kirschen waschen, entsteinen, gut abtrocknen und mindestens eine halbe Stunde lang kühlen. Die Limetten heiß abwaschen und 2 hübsche Schalenspiralen abschneiden. Anschließend die Limetten auspressen.

**2** Die Kirschen mit dem Kokossirup im Mixer pürieren, den Smoothie mit Limettensaft abschmecken und mit Schalenspiralen nach Belieben dekorieren.

## **VARIATIONS-TIPP**

Statt Kokossirup können Sie auch 6-8 El Kokosmilch und 2 El Kokosraspeln verwenden. Dann sollten Sie den Drink allerdings zusätzlich süßen, zum Beispiel mit etwas Ahornsirup oder flüssigem Honig.