

SOUL FOOD

Smoothies



Smoothies

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996 Köln
Rezeptfotos: TLC Fotostudio, Studio Klaus Arras (unter Mitarbeit von Katja Briol)
Coverfoto: Studio Klaus Arras
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-8155-8850-5

www.naumann-goebel.de

Inhalt

Avocado-Smoothie
Johannisbeer-Smoothie
Himbeer-Kefir-Smoothie
Granatapfel-Smoothie
Buttermilch-Pomelo-Smoothie
Bananen-Birnen-Smoothie
Grapefruit-Smoothie
Ananas-Erdbeer-Smoothie
Kirsch-Smoothie
Karamell-Smoothie
Mango-Orangen-Smoothie
Apfel-Dattel-Smoothie
Pfirsich-Bananen-Smoothie
Schokoladen-Bananen-Smoothie
Vanille-Wassermelonen-Smoothie
Tropischer Smoothie
Piña-Colada-Smoothie
Mohn-Vanille-Smoothie
Papaya-Smoothie mit Cassis
Mango-Vanille-Smoothie
Holunder-Litschi-Smoothie
Erdnussbutter-Smoothie
Cappuccino-Smoothie

Brombeer-Smoothie
Birnen-Kiwi-Smoothie
Eisiger Frucht-Smoothie
Ingwerscharfer Bratapfel-Smoothie
Mexikanischer Smoothie
Weintrauben-Smoothie
Cocktailkirschen-Smoothie
Gurken-Buttermilch-Smoothie
Mais-Avocado-Smoothie
Spinat-Joghurt-Smoothie
Buttermilch-Smoothie mit Chili
Apfel-Karotten-Smoothie
Avocado-Dattel-Smoothie
Zitrus-Möhren-Smoothie
Rote-Bete-Smoothie
Tomaten-Parmesan-Smoothie
Gurken-Joghurt-Cocktail
Grünkohl-Dattel-Smoothie
Birnen-Smoothie mit Möhrengrün
Babyspinat-Smoothie mit Nektarinen
Trauben-Smoothie mit Mangold
Wildkräuter-Smoothie
Kohlrabi-Smoothie mit Chili
Kopfsalat-Smoothie mit Aprikosen
Apfel-Romana-Smoothie

Wirsing-Ananas-Smoothie
Grüner Junge

Avocado-Smoothie



4 Gläser:

6 cm Schlangengurke
4 Stangen Staudensellerie
1 Orange
1 Kugel Zitronensorbet
1/2 reife Avocado
1/2 Wassermelone

1 Die Gurke und den Sellerie waschen, putzen und trocken tupfen. Den Sellerie und die entkernte Gurke in Stücke schneiden. Die Orange filetieren (dabei den Saft auffangen), entkernen und die Filets mit dem Saft, dem Sellerie und dem Zitronensorbet im Mixer auf höchster Stufe sehr fein pürieren.

2 Das Avocadofruchtfleisch zu der Orangen-Sellerie-Masse in den Mixer geben und kurz durchmixen. Die Wassermelone schälen und entkernen, mit dem Melonenausstecher ein paar Kugeln herausschneiden und beiseitelegen.

3 Das restliche Fruchtfleisch zusammen mit der Gurke noch einmal im Mixer pürieren und mit Melonenkugeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Johannisbeer-Smoothie



2 Gläser:

1 Banane
150 g rote Johannisbeeren
4 Blutorangen
125 ml Milch oder Sojamilch
Eiswürfel nach Belieben

1 Die Banane schälen und das Fruchtfleisch ins Tiefkühlfach stellen. Die Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. 2 schöne Rispen für die Dekoration beiseitelegen.

2 Die Blutorangen auspressen und zusammen mit der Milch und den restlichen Zutaten, bis auf die Eiswürfel, im Mixer kurz auf hoher Stufe pürieren. Auf Gläser verteilen. Eiswürfel nach Belieben dazugeben, mit Johannisbeerrispen verzieren und sofort servieren.

Unser Gourmet-Tipp:

Dieser Smoothie schmeckt natürlich auch mit schwarzen oder weißen Johannisbeeren. Er verändert dann die Farbe und auch der Geschmack variiert nach dem Grundgeschmack der Früchte.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten