

POWER SMOOTHIES









POWER SMOOTHIES

DAS GEMÜSE MACHT'S

und/oder Gemüse. Im Gegensatz zu Säften wird bei Smoothies die ganze Frucht, teilweise auch mit Schale verarbeitet. Die Basis bildet somit das Fruchtmark oder -püree, das je nach Rezept mit Milch, Kefir, Joghurt oder Getreideflocken gemischt wird, um eine cremige

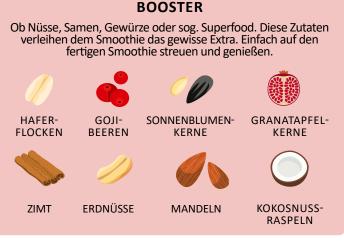
Smoothies sind frisch gemixte Mahlzeiten aus Obst Konsistenz zu erhalten. Es gibt zahlreiche Variationen, bei denen z. B. auch Blattgemüse oder Garten- und Wildkräuter verarbeitet werden. Denn insbesondere Gemüse macht den Smoothie gesund. Erlaubt ist alles, was schmeckt - der Kreativität sind sind keine Grenzen gesetzt.





WWW.ALEXMENÜ.DE







SMOOTHIES FÜR "ANFÄNGER"

Frisch, fruchtig, fein, cremig und vor allem gesund sollten sie sein. Aber beim Mixen von Smoothies kann auch einiges schief gehen. Wir verraten ein paar Tricks, damit die Zubereitung gelingt und der Smoothie schmeckt.

GUT ZU WISSEN

TIPP #1

Für die Zubereitung wird ein leistungsstarker Mixer benötigt. Insbesondere Gemüse enthält viele Fasern, die dadurch besser zu einer cremigen Konsistenz verarbeitet werden können.

TIPP #2

Fang langsam mit einem Mischverhältnis von 70% Obst und 30% Gemüse an. Nach und nach kannst du das Ganze dann auf 50:50 steigern.

TIPP #3

Weniger ist mehr. Kombiniere für den Anfang nicht zu viele verschiedene Zutaten miteinander und greif auf bekannte Geschmackskombinationen zurück.

TIPP #4

Ein Smoothie ist kein Getränk, sondern eine vollwertige Mahlzeit. Deshalb sollte dieser langsam konsumiert werden.

TIPP #5

Im Sommer bietet es sich an beim Smoothie-Mixen auf Tiefkühlobst und -gemüse zurückzugreifen.



APFEL-KAROTTEN-SMOOTHIE

3 Karotten (mittelgroß)
1 Limette (Saft)
2 Äpfel
1 Schuss Wasser zum Auffüllen
1 Prise Ingwer (frisch gerieben)
1 Tropfen Öl

ZUBEREITUNG

Äpfel und Karotten schälen, grob raspeln und in den Smoothiemaker geben. Nur noch einen Tropfen Olivenöl zufügen, sowie den Limettensaft und den frisch geriebenen Ingwer zufügen. Dann mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen.





