



Hopsi & Klopsi

PRÄSENTIEREN

POWER SMOOTHIES



POWER SMOOTHIES

DAS GEMÜSE MACHT'S

Smoothies sind frisch gemixte Mahlzeiten aus Obst 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

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 keine Grenzen gesetzt.

APFEL-GURKEN-SPINAT-SMOOTHIE



1 HANDVOLL SPINAT



1/2 GURKE



2 EL NATURJOGHURT



1 APFEL



1 LIMETTE (SAFT)



OBST

Da das Obst bereits viel Fruchtzucker enthält, solltest Du auf die Zugabe von raffiniertem Zucker komplett verzichten.



APFEL



HIMBEERE



KIWI



KIRSCH



ANANAS



MANGO



ERDBEERE



BROMBEERE



BANANE



AVOCADO



ORANGE



HONIG-MELONE

GEMÜSE & KRÄUTER

Du hast noch nie grüne Smoothies probiert? Beginne einfach mit geschmacksneutralen Sorten, wie Babyspinat oder Blattsalat.



ROTE BEETE



GURKE



BROKKOLI



KOHL



ZUCCHINI



KAROTTE



KOHLRABI



SPINAT



SELLERIE



RADIESCHEN



RUCOLA



KÜRBIS



PETERSILIE



MANGOLD



SALAT

BOOSTER

Ob Nüsse, Samen, Gewürze oder sog. Superfood. Diese Zutaten verleihen dem Smoothie das gewisse Extra. Einfach auf den fertigen Smoothie streuen und genießen.



HAFER-FLOCKEN



GOJI-BEEREN



SONNENBLUMEN-KERNE



GRANATAPFEL-KERNE



ZIMT



ERDNÜSSE



MANDELN



KOKOSNUSS-RASPELN

FLÜSSIGKEIT

Extra Flüssigkeit unterstützt nicht nur die Zerkleinerung der Zutaten im Mixer, sondern erhöht das Volumen, wodurch weniger Früchte verarbeitet werden müssen.



WASSER



MILCH



TEE



JOGURT



SAFT

MEHR INFOS UND REZEPTIDEEN UNTER
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 Tiefkühl Obst 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.



Parchauer Str. 1B
39126 Magdeburg



0391 - 300 36 36
Mo.- Fr. 09 - 16 Uhr



service@alex-menue.de
www.alexmenue.de