

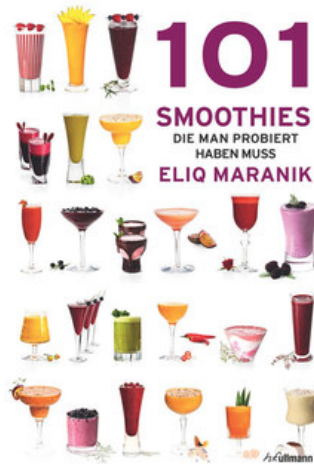
# Eliq Maranik 101 Smoothies

Leseprobe

[101 Smoothies](#)

von [Eliq Maranik](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b16844>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

Einführung .....	5	Smoothies verdicken .....	21
Die ersten Schritte .....	7	Sämige Smoothies .....	21
Früchte, Beeren und Gemüse sorgfältig auswählen .....	7	Gefrorene Smoothies .....	22
Reif oder unreif? .....	8	Smoothie-Eis am Stiel .....	22
Früchte, Beeren und Gemüse waschen .....	8	Sofort servieren! .....	22
Schälen oder nicht schälen? .....	9	<b>Früchte, Beeren und Gemüse</b> .....	25
Steine und Kerne entfernen .....	9	<b>Weitere Zutaten</b> .....	33
Vorbereiten und einfrieren .....	9	Tiefgefrorene Früchte und Beeren .....	33
Entsafter oder Mixer? .....	10	Trockenfrüchte und -beeren .....	33
Entsafter gleich nach der Benutzung reinigen .....	10	Frucht- und Beerenkonserven .....	33
Biologisch angebautes Obst und Gemüse .....	11	Beerenpulver und „Superbeeren“ .....	33
Ethylen .....	11	Die flüssige Grundlage .....	34
Nutzen Sie Ihre Kreativität .....	11	Natürliche Geschmacksverbesserer .....	35
Warum Smoothies und Säfte selber machen? .....	12	Nüsse und Sämereien .....	35
Handelsmarken .....	12	Ballaststoffe .....	36
Garnieren und servieren .....	13	Proteinpulver .....	37
Küchengeräte .....	15	Algen .....	37
<b>Tipps und Hinweise</b> .....	21	Kalt gepresste Öle .....	37
Zu starke Aromen abmildern .....	21	<b>Frucht- und Beerensmoothies</b> .....	39
Geschmäcke verändern .....	21	<b>Frühstücks- und Joghurtsmoothies</b> ..	165
Smoothies verdünnen .....	21	<b>Gemüsesmoothies</b> .....	193
		<b>Dessertsmoothies</b> .....	217



# ORANGE & MANGO

*Die Mango ist der „neue Pfirsich“, und nicht nur die Grundlage süßsaurer Chutneys. Reife Mangos riechen intensiv und geben dem Druck leicht nach, wenn man sie vorsichtig zwischen den Händen hält. Wie Karotten enthalten sie viel zellschützendes Betacarotin.*

## ZUTATEN:

für 2 Gläser

1 Mango

4 Orangen

½ Limette

## ZUBEREITUNG:

Alle Früchte waschen. Orangen und Limette auspressen; darauf achten, dass die Kerne nicht in den Saft fallen oder zerstört werden, denn sie schmecken bitter. Die Mango am besten mit einem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch würfeln (auf den großen Stein in der Mitte achten). Die Zitrussäfte mit den Mangowürfeln bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

Mit Orangenachteln servieren.

**TIPP:** Geben Sie ein paar Erdbeeren dazu: köstlich!

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....

.....



# SCHWARZE JOHANNISBEEREN & HIMBEEREN

*Sowohl Himbeeren wie auch Schwarze Johannisbeeren enthalten viel Vitamin C. Wenn Sie die Beeren einfrieren, haben Sie auch außerhalb der Saison immer welche zur Hand.*

---

## ZUTATEN:

für 2 Gläser  
250 g Schwarze  
Johannisbeeren  
250 g Himbeeren  
2 Äpfel  
100 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:

Äpfel und Beeren waschen. Die Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

Legen Sie vor dem Servieren viele Beeren auf den Smoothie.

**TIPP:** Wenn Sie den Smoothie flüssiger wollen, entsaften Sie entweder die Äpfel oder passieren Sie sie nach dem Mixen durch ein feinmaschiges Sieb.

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....

.....



# KIWI & MANGO

*Bis in die 1960er-Jahre hieß die Kiwi „Chinesische Stachelbeere“. Fast alle Früchte kommen aus Neuseeland, doch zwischen November und April werden auch Kiwis aus dem Mittelmeerraum angeboten. Kiwis sind reif, wenn sie sehr vorsichtigem, leichtem Druck nachgeben. Sehr weiche Früchte schmecken nicht mehr gut.*

## ZUTATEN:

für 2 Gläser

2 Orangen

3 Kiwis

1 Mango

100 ml Eiswasser

## ZUBEREITUNG:

Alle Früchte waschen und die Orangen auspressen. Die Kiwi schälen und klein schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln (auf den großen Stein in der Mitte achten). Alles bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

**TIPP:** Wenn Sie auf dem Markt günstige reife Mangos finden, greifen Sie zu! Gewaschen, geschält und geschnitten kann man sie gut, portionsweise in Beuteln verpackt, einfrieren. Das ist praktischer und besser, als teure und womöglich unreife Früchte zu verwenden, die Konservierung und eine lange Lagerzeit hinter sich haben.

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....  
.....





# SCHWARZE JOHANNISBEERE, HAFERFLOCKEN & AHORNSIRUP

*Weisse Johannisbeeren sind lediglich eine Farbvariante der Roten Johannisbeeren. Auch gelbliche Johannisbeeren gibt es; aus allen Sorten kann man Fruchtwein herstellen.*

## ZUTATEN:

**für 2 Gläser**

250 g Schwarze  
Johannisbeeren  
2 Esslöffel Haferflocken  
1 Esslöffel Weizenkleie  
1 Esslöffel geschrotete  
Leinsamen  
200 ml Naturjoghurt  
3 Esslöffel Ahornsirup

## ZUBEREITUNG:

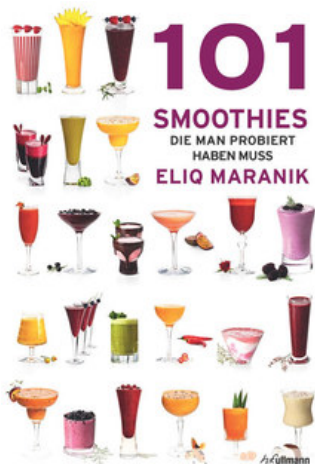
Die Beeren waschen. Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

**TIPP:** Wenn gerade keine frischen Schwarzen Johannisbeeren angeboten werden, können Sie tiefgefrorene oder andere Beeren verwenden. Auch den Joghurt können Sie ersetzen: mit Apfelsaft.

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....  
.....



Eliq Maranik

[101 Smoothies](#)

die man probiert haben muss

240 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)