



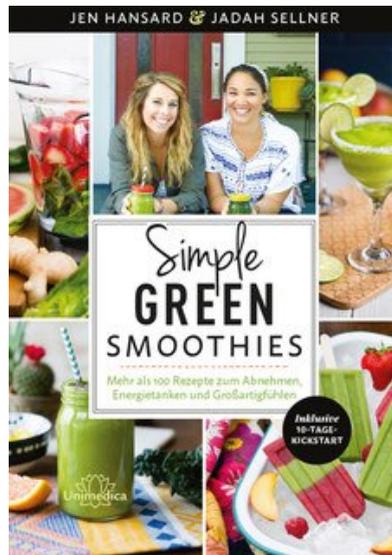
# Hansard / Sellner Simple Green Smoothies - E-Book

Leseprobe

[Simple Green Smoothies - E-Book](#)

von [Hansard / Sellner](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b22119>

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

Copyright:

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

UNSERE GESCHICHTE ix

## Teil 1

### DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

---

#### KAPITEL 1

**3** *Eine einzige gesunde  
Angewohnheit reicht*

#### KAPITEL 2

**15** *Den Anfang machen*

#### KAPITEL 3

**51** *Der 10-Tage-Kickstart*

#### KAPITEL 4

**79** *Tiefer einsteigen*





## Teil 2

# SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

---

### KAPITEL 5

**109** *So einfach geht's*

### KAPITEL 6

**121** *Grüne Energie*

### KAPITEL 7

**133** *Natürliche Schönheit*

### KAPITEL 8

**151** *Hits für Kids*

### KAPITEL 9

**167** *Kraftvolle Fitness*

### KAPITEL 10

**181** *Heilung & Stärkung des  
Immunsystems*

### KAPITEL 11

**197** *Rank & schlank*

### KAPITEL 12

**213** *Köstliche Desserts*

### KAPITEL 13

**229** *Smoothie-Bowls*

### KAPITEL 14

**243** *Grundzutaten selbst gemacht*

---

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**

ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**

WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**

BEZUGSQUELLEN **266**

DANKSAGUNGEN **269**

INDEX **272**





## Unsere Geschichte

---

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom's Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobpten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chips-tüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.



Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladener und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.





## *Wie du dieses Buch am besten nutzt*

---

*Simple Green Smoothies* ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfangen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück findest wie wir und möchten deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlucken roher Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.



In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfängerfreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren ... und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

**ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,  
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt**





# UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobierst, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermischen.

**DOCH KEINE ANGST!** Alle Booster sind grundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind).

## Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl



*»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«*

**- JADAH**





# EINFACHER

## »Alles grün!«-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

---

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

2 Handvoll Spinat  
250 ml Wasser  
300 g grüne Weintrauben \*  
1 reife Birne, halbiert und entkernt \*



1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.
2. Birne zugeben und erneut pürieren.

**TIPP:** Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwägen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiswürfel der Natur immer vorrätig.

# EINFACHER *Beeren-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

---

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

2 Handvoll Spinat  
250 ml Wasser  
2 Orangen, geschält  
300 g gemischte Beeren \*



1. Spinat und Wasser glatt pürieren.
2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

**TIPP:** Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.



# CARROT-CAKE-Bowl FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblkuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vorenthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

50 g gehackter Romanasalat  
250 ml ungesüßte  
Kokosnussmilch  
300 g gewürfelte rohe Karotten  
190 g gewürfelte Ananas \*  
1 große Banane \*  
2 Clementinen, geschält  
½ TL Vanilleextrakt  
1 Prise gemahlener Zimt  
(optional)  
1 Prise gemahlene Muskatnuss  
(optional)



**1.** Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

**2.** Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

**TIPP:** Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256), gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

# Index

---

## A

Açaí-Beeren 93, 232  
Allergien 6, 264  
Aminosäuren 87, 118  
Ananas  
    Ananas-Bananen-Glück 123  
    Ananas-Kurkuma-Twister 190  
    Ananas-Mojito 146  
    Ananastraum 63  
    Anfängerglück 57  
    Carrot Cake-Smoothie 239  
    Einfache Colada 110  
    Einfacher Ananas-Smoothie 110  
    Einfacher Melonen-Smoothie 114  
    Fitness-Treibstoff 173  
    Frucht-Cocktail 160  
    Grüner Kobold 159  
    Jungbrunnen 138  
    Kurkuma-Ampulle 141  
    Mandarinen-Mandala 131  
    Mango-Ingwer-Blitz 124  
    Minz-Erfrischung 141  
    Oh My Grapefruit 128  
    Reboot mit Grünkohl 123  
    Streifen-Eis am Stiel 165  
    Südlicher Charme 149  
    Süße Rundumversorgung 177  
    Tiefenreinigung 134  
    Tropical Beauty 145  
    Tropische Mango-Rita 194  
    Tutti-Frutti-Eis 165  
    Wassermelonen-Mojito 185  
    Zitrus-Erkältungssaft 186  
Anfängerglück 57, 59  
Anthocyanin 113, 190  
Anti-Aging 118  
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152,  
    174, 175

Äpfel 171  
    Äpfel waschen 103  
    Grüner Apfel 128  
    Healing Greens 186  
    Pfirsich-Kickstart 127  
    Würziges Apfelexier 170  
Aprikosen  
    Einfacher Aprikosen-Smoothie 118  
Arthritis 97, 182  
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64  
Avocados 44, 89  
    Avocadotraum 235  
    Cremige Bananen-Bowl 231  
    Cremiger Gaumenschmeichler 68  
    Gemüsefest 210  
    Healing Greens 186  
    Pfirsich-Kickstart 127  
    Skinny Mint 217  
    Tiefenreinigung 134

## B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261  
Bananen 37, 44, 48, 171, 175  
    Açaí-Smoothie-Bowl 232  
    Ananas-Bananen-Glück 123  
    Anfängerglück 57  
    Äußerst beeriger Zitrusdrink 64  
    Banana Spice 182  
    Banana Split 154  
    Bananen-Beeren-Bombe 75  
    Bananen einfrieren 43  
    Bananen-Mylkshake 154  
    Beeren-Power 173  
    Carrot Cake-Smoothie 239  
    Figgy Pudding 218  
    Fitness-Treibstoff 173  
    Green Hulk 178  
    Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193  
Grüne Schönheitskur 134  
Happy Monkey 160  
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222  
Kürbis-Pekan-Pie 225  
Lila Powerheiler 190  
Magische Matcha-Mango 168  
Mandarinen-Mandala 131  
Pfirsich-Party 159  
Rainbow Love 240  
Rosaroter Panther 157  
Rote heiße Liebe 231  
Startklar mit Beeren 152  
Streifen-Eis am Stiel 165  
Tutti-Frutti-Eis 165  
Würziges-Apfelexier 170  
Zimtschnecken-Smoothie 217  
Zitrus-Maca-Auflader 127

Basilikum 98, 204

Beeren

Bananen-Beeren-Bombe 75  
Beeren-Power 173

Betacarotin 137, 138

Birne 117

Birnen

Bananen-Mylkshake 154  
Caramel-Cashew-Delight 131  
Cool Greens 209  
Frucht-Cocktail 160  
Green cleaner 198  
Kokos-Mandel-Fudge 226  
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198  
Raus aus den Federn! 124

Blattkohl

Südlicher Charme 149

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231

Blutzuckerspitzen 84

Brokkoli 186, 209

Brombeeren

Kiwi-Beeren-Packung 138  
Lila Powerheiler 190

Bromelain 131, 175

B-Vitamine 123

## C

Cantaloupe-Melonen 149

Caramel-Cashew-Delight 131

Carrot-Cake-Smoothie 239

Cashewkerne 90, 131

Chia-Samen 44, 84, 123

Chili 42

Chilipulver 97, 127, 231

Cholesterin 83

Citrus Crush 76

Clementinen

Carrot Cake-Smoothie 239

Collagen 141, 145, 149

Cremwürfel 49

Cremige Bananen-Bowl 231

Cremiger Gaumenschmeichler 68

## D

Darm 189, 203

Darmgesundheit 182

Datteln

Blaues Lavendel-Eis 221

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kürbis-Pekan-Pie 225

Roter Samt 214

Zimtschnecken-Smoothie 217

Desserts 213, 229

Detox-Smoothies 203

Diät xiii, xiv, xv, 4

## E

Einfache Colada 110

Einfacher „Alles grün!“-Smoothie 117

Einfacher Ananas-Smoothie 110

Einfacher Aprikosen-Smoothie 118

Einfacher Beeren-Smoothie 117

Einfacher Kirsch-Smoothie 113

Einfacher Mango-Smoothie 118

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114  
Einkaufen 54  
Einkaufstasche 24  
Einmachgläser 23  
Eisen 122, 124, 137, 226, 261  
Eiswürfel 49  
Elektrolyte 138, 174, 175  
Energie 9  
Entzündungen 182, 190  
Environmental Working Group 76  
Erdbeeren  
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64  
  Beeren-Power 173  
  Detoxstar 204  
  Erdbeer-Karotten-Cooler 72  
  Happy Melone 232  
  Ingwer-Beeren-Mojito 200  
  Papaya Sunrise 142  
  Pink Flamango 60  
  Rainbow Love 240  
  Rosaroter Panther 157  
  Rote heiße Liebe 231  
  Roter Samt 214  
  Startklar mit Beeren 152  
  Strahlemann-Cooler 145  
  Tutti-Frutti-Eis 165  
Erkältung 190  
Erschöpfung 94

## F

Feigen  
  Figgy Pudding 218  
  Grüner Feigling 193  
Fenchel 200  
Fette 83, 89  
Fitness-Treibstoff 173  
Florida-Fenchel-Erfrischung 200  
Folsäure 137  
Frucht-Cocktail 160  
Fruchtfliegen 39  
Fruchtzucker 38

## G

Gazpacho 236  
Geld sparen 44, 45  
Gemüse blanchieren 34  
Gemüse einfrieren 34  
Gemüse entstielen 42  
Gemüsefest 210  
Gemüsewaschmittel 23  
Gemüsewürfel 49  
Gesunde Fette 83, 89, 168  
Gewicht abnehmen 10  
Gewürze 97  
Gluten 40, 87  
Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240  
Gojibeeren 94  
Goldene Bete  
  Zitrus-Erkältungssaft 186  
Grapefruit  
  Oh My Grapefruit 128  
Green cleaner 198  
Green Hulk 178  
Green Paradise 209  
Green-Smoothie-Lifestyle 259  
Grundrezept für Smoothie-Bowls 230  
Grundzutaten selbstgemacht 243  
Grüner Apfel 128  
Grüner Feigling 193  
Grüner Kobold 159  
Grüner Tee 206  
  Mango-Ingwer-Blitz 124  
Grüne Schönheitskur 134  
Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162  
Grünkohl 76, 122, 155  
  Ananas-Bananen-Glück 123  
  Ananas-Mojito 146  
  Cool Greens 209  
  Green cleaner 198  
  Grünkohliger-Smoothie 177  
  Jungbrunnen 138  
  Kurkuma-Ampulle 141  
  Reboot mit Grünkohl 123  
  Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35

Gurken

Gazpacho 236

Green cleaner 198

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Gut getarnte Bete 203

## H

Haferflocken 87, 171

Beeren-Power 173

Grüner Apfel 128

Kirsch-Smoothie 178

Hanfsamen 84, 175, 204

Happy Melone 232

Haselnüsse

Happy Monkey 160

Healing Greens 186

Heidelbeeren 175

Äußerst beeriger Zitrusdrink 64

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Grünkohl-Smoothie 177

Minz-Erfrischung 141

Rainbow Love 240

Raus aus den Federn! 124

Startklar mit Beeren 152

Heilung 181

Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222

Herbstglück 235

Herzgesundheit 186

Himbeeren

Beeren-Power 173

Grüner Feigling 193

Rote heiße Liebe 231

Tutti-Frutti-Eis 165

Zitrus-Maca-Auflader 127

Hirnfunktion 186

Holunderbeeren 190

Honigmelonen

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Grüne Schönheitskur 134

Gurkenmaske 137

## I

Immunsystem 10, 97, 181

Ingwer 42, 97, 127, 182, 200

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Instagram xiv

## J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Jungbrunnen 138

## K

Kakao 93, 214

Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262

Kalorien 9

Kalzium 261

Karotten

Carrot Cake-Smoothie 239

Südlicher Charme 149

Katerkur 194

Kinder 151

Kirschen

Ananastraum 63

Banana Split 154

Frucht-Cocktail 160

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Kirsch-Smoothie 178

Kiwis 134, 138

Einfache Colada 110

Grüne Schönheitskur 134

Kiwi-Beeren-Packung 138

Mango-Ingwer-Blitz 124

Tropical Beauty 145

Koffein 124

Kohlenhydrate 168, 174

Kokosnuss

Kokos-Knuspermüsli 251

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kokosnussdrink, selbstgemacht 247

Kokosnussmilch 226

Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173

Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht

Kokosnuss ...  
Kokosnusswasser 134, 175  
Kompost 24  
Konzentration 10  
Koriander 98  
Avocadostraum 235  
Cool Greens 209  
Gazpacho 236  
Gurken-Lassi 189  
Kurkuma-Ampulle 141  
Kräuter 98  
Kräuterwürfel 49  
Künstliche Süßungsmittel 38  
Kürbis-Pekan-Pie 225  
Kurkuma 97, 141, 190  
Kurkuma-Ampulle 141

## L

Lavendel  
Blaues Lavendel-Eis 221  
Leber 200, 203, 209  
Leinöl 89, 186  
Leinsamen 84  
Lignane 89  
Lila Powerheiler 190  
Limettensaft  
Ananas-Bananen-Glück 123  
Ananas-Mojito 146  
Green cleaner 198  
Grüne Schönheitskur 134  
Süße Rundumversorgung 177  
Tropische Mango-Rita 194  
Veggie-Cocktail 210  
Wassermelonen-Mojito 185  
Löwenzahnblätter  
Cool Greens 209  
Lutein 134  
Lycopin 185

## M

Maca 94  
Zitrus-Maca-Auflader 127

Magische Matcha-Mango 168  
Magnesium 87, 124, 131, 261  
Mahlzeiten ersetzen 83  
Mandarinen  
Mandarinen-Mandala 131  
Rosaroter Panther 157  
Mandeldrink, selbstgemacht 244  
Mandelmus 87  
Green Hulk 178  
Grünkoholiker-Smoothie 177  
Kirsch-Smoothie 178  
Morning-Jumpstart 170  
selbstgemacht 252  
Würziges-Apfelexier 170  
Mangan 146, 226, 261  
Mango  
Anfängerglück 57  
Blue Steel 174  
Cremiger Gaumenschmeichler 68  
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118  
Einfacher Mango-Smoothie 118  
Jungbrunnen 138  
Kurkuma-Ampulle 141  
Magische Matcha-Mango 168  
Mango-Ingwer-Blitz 124  
Mango-Orangen-Madness 67  
Pfirsich-Kickstart 127  
Pink Flamango 60  
Raus aus den Federn! 124  
Reboot mit Grünkohl 123  
Südlicher Charme 149  
Thanksgiving im Glas 225  
Tropical Beauty 145  
Tropische Mango-Rita 194  
Wassermelonen-Mojito 185  
Mangold  
Green Hulk 178  
Kirsch-Quinoa-Bowl 240  
Mandarinen-Mandala 131  
Mango-Ingwer-Blitz 124  
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198  
Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124  
Wassermelonen-Mojito 185  
Matcha-Pulver  
  Cremige Bananen-Bowl 231  
  Magische Matcha-Mango 168  
Menopause 94  
Menstruationsbeschwerden 182  
  Banana Spice 182  
Menthol  
  Wassermelonen-Mojito 185  
Milchprodukte  
  Aus der Sicht einer Ärztin 40  
Mint-Julep-Eistee 206  
Minze 98  
  Ananas-Mojito 146  
  Gurken-Lassi 189  
  Ingwer-Beeren-Mojito 200  
  Kiwi-Beeren-Packung 138  
  Mint Julep-Eistee 206  
  Minz-Erfrischung 141  
  Skinny-Mint 217  
  Wassermelonen-Mojito 185  
Mixer 16  
Mixer befüllen 26  
Mixer reinigen 20  
Morning-Jumpstart 170

## N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261  
Nieren 98, 203  
  Detoxstar 204  
  Gurken-Lassi 189  
Notfallhilfe 48  
Nussmus 171, 175  
  Mandelmus 87  
  Standartmixer Befüllung 26

## O

Obst, reifes und unreifes 37, 41  
Obst- und Gemüsewaschmittel 103  
Oh My Grapefruit 128

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94,  
  186  
Orangen 42, 175  
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64  
  Einfacher Beeren-Smoothie 117  
  Einfacher Zitrus-Smoothie 114  
  Florida-Fenchel-Erfrischung 200  
  Green cleaner 198  
  Lila Powerheiler 190  
  Mango-Orangen-Madness 67  
  Oh My Grapefruit 128  
  Papaya Sunrise 142  
  Pfirsich-Party 159  
  Popeyes Lieblingseis am Stiel 162  
  Rainbow Love 240  
  Reboot mit Grünkohl 123  
  Süße Rundumversorgung 177  
  Tropische Mango-Rita 194  
  Zitrus-Erkältungssaft 186  
  Zitrus-Maca-Auflader 127

## P

Pak Choi 155  
Papaya Sunrise 142  
Paprika  
  Gazpacho 236  
  Vitamin C-Fiesta 193  
Pekannüsse  
  Kürbis-Pekan-Pie 225  
Perfektion 7  
Petersilie 98  
  Detoxstar 204  
  Wassermelonen-Mojito 185  
Pfirsiche  
  Detoxstar 204  
  Einfacher Aprikosen-Smoothie 118  
  Fitness-Treibstoff 173  
  Frucht-Cocktail 160  
  Green Hulk 178  
  Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198  
  Pfirsich-Kickstart 127

- Pfirsiche ...
    - Pfirsich-Kokos-Traum 71
    - Pfirsich-Party 159
    - Pfirsich-Pie 226
    - Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
    - Strahlemann-Cooler 145
    - Tutti-Frutti-Eis 165
  - Pflanzliche Proteine 83, 84
  - Phenole 214
  - Pink Flamango 60
  - Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
    - Carrot-Cake-Bowl 239
    - Grünkoholiker-Smoothie 177
    - Kirsch-Quinoa-Bowl 240
  - Protein-Booster 84
- ## Q
- Quercetin 170, 171
  - Quinoa 87, 240
- ## R
- Rainbow Love 240
  - Raus aus den Federn! 124
  - Reboot mit Grünkohl 123
  - Retinoide 134
  - ROHckstar-Community 259, 269
  - Romanasalat
    - Carrot Cake-Smoothie 239
    - Gazpacho 236
  - Rosaroter Panther 157
  - Rote Bete
    - Gut getarnte Bete 203
    - Rosaroter Panther 157
    - Roter Samt 214
  - Rote heiße Liebe 231
  - Rotkohl
    - Lila Powerheiler 190
- ## S
- Saft
    - Saft oder Smoothie? 18
  - Salat 282, 283, 284, 285
  - Schmerzen 182, 190
  - Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne 256
  - Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks 248
  - Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
  - Selbst gemachter Mandeldrink 244
  - Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
  - Selbst gemachtes Mandelmus 252
  - Sellerie
    - Avocadotraum 235
    - Cool Greens 209
    - Veggie-Cocktail 210
    - Wassermelonen-Fresca 185
    - Wassermelonen-Mojito 185
  - Serotonin 171
    - Ananastraum 63
  - Skinny Mint 217
  - Smoothie-Bowls 229
  - Smoothie-Formel 6, 31
  - Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
  - Smoothies aufbewahren 28
  - Smoothies vorbereiten 47
  - Spinat 76, 155
    - Agua Fresca Detox 204
    - Ananas-Kurkuma-Twister 190
    - Ananas Mojito 146
    - Ananastraum 63
    - Anfängerglück 57
    - Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
    - Avocadotraum 235
    - Banana Spice 182
    - Banana Split 154
    - Bananen-Beeren-Bombe 75
    - Bananen-Mylkshake 154
    - Beeren-Power 173
    - Blaues Lavendel-Eis 221
    - Blue Steel 174
    - Caramel-Cashew-Delight 131
    - Citrus Crush 76
    - Cremiger Gaumenschmeichler 68
    - Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117  
Einfacher Ananas-Smoothie 110  
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118  
Einfacher Beeren-Smoothie 117  
Einfacher Kirsch-Smoothie 113  
Einfacher Mango-Smoothie 118  
Einfacher Melonen-Smoothie 114  
Einfacher Schoki-Smoothie 113  
Einfacher Zitrus-Smoothie 114  
Erdbeer-Karotten-Cooler 72  
Figgy Pudding 218  
Fitness-Treibstoff 173  
Frucht-Cocktail 160  
Gemüsefest 210  
Green Paradise 209  
Grüner Apfel 128  
Grüner Feigling 193  
Grüne Schönheitskur 134  
Gurken-Lassi 189  
Gurkenmaske 137  
Gut getarnte Bete 203  
Happy Melone 232  
Happy Monkey 160  
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222  
Herbstglück 235  
Ingwer-Beeren-Mojito 200  
Jungbrunnen 138  
Kirsch-Smoothie 178  
Kiwi-Beeren-Packung 138  
Kokos-Mandel-Fudge 226  
Kürbis-Pekan-Pie 225  
Magische Matcha-Mango 168  
Mango-Orangen-Madness 67  
Mint Julep-Eistee 206  
Oh My Grapefruit 128  
Papaya Sunrise 142  
Pfirsich-Kokos-Traum 71  
Pfirsich-Party 159  
Pfirsich-Pie 226  
Pink Flamango 60  
Rainbow Love 240  
Rosaroter Panther 157

Rote heiße Liebe 231  
Roter Samt 214  
Startklar mit Beeren 152  
Strahlemann-Cooler 145  
Streifen-Eis am Stiel 165  
Südlicher Charme 149  
Süße Rundumversorgung 177  
Thanksgiving im Glas 225  
Tiefenreinigung 134  
Tropical Beauty 145  
Tropische Mango-Rita 194  
Tutti-Frutti-Eis 165  
Wassermelonen-Mojito 185  
Würziges-Apfelexier 170  
Zimtschnecken-Smoothie 217  
Zitrus-Maca-Auflader 127  
Spirulina 94  
Startklar mit Beeren 152  
Stimmungsaufheller 94, 171, 232  
Stoffwechsel 83, 127, 189  
Strahlemann-Cooler 145  
Streifen-Eis am Stiel 165  
Stress 185  
Sucrose 123  
Südlicher Charme 149  
Superfoods 44, 84, 93, 182, 240  
Süße Rundumversorgung 177  
Süßhunger 154  
    Kokos-Mandel-Fudge 226  
Süßkartoffeln 175, 225  
    Süße Rundumversorgung 177  
    Thanksgiving im Glas 225  
**T**  
Teint 10, 149  
    Mango-Orangen-Madness 67  
Thanksgiving im Glas 225  
Tiefenreinigung 134  
Tomaten  
    Gazpacho 236  
    Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168  
Fitness-Treibstoff 173  
Mango-Orangen-Madness 67  
Morning-Jumpstart 170

#### Trauben

Citrus Crush 76  
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117  
Frucht-Cocktail 160  
Gurkenmaske 137  
Pfirsich-Kokos-Traum 71

Triglyceride 89, 124

Trinkhalme 23

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Tryptophan 171

Ananastraum 63

Tutti-Frutti-Eis 165

## U

Umstellung 52

## V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255

Veggie-Cocktail 210

Verdauung 10, 149, 209

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Banana Spice 182

Figgy Pudding 218

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Grüner Feigling 193

Gurken-Lassi 189

Verdauungsprobleme 182, 190

Vitamin A 118, 134, 138, 262

Südlicher Charme 149

Vitamin B6 194, 262

Vitamin B9 (Folsäure) 262

Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145,  
152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263

Vitamine 262

Vitamin E 68, 134, 175, 263

Vitamin K 189, 204, 263

## W

Wassermelonen

Happy Melone 232

Jungbrunnen 138

Strahlemann-Cooler 145

Wassermelonen-Fresca 185

Wassermelonen-Mojito 185

Weißkohl

Zitrus-Erkältungssaft 186

Würziges-Apfelexier 170

## Z

Zimt 97

Detoxstar 204

Grüner Apfel 128

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Morning-Jumpstart 170

Rote heiße Liebe 231

Selbst gemachter Mandeldrink 244

Zimtschnecken-Smoothie 217

Zitronensaft 34, 42

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Blaues Lavendel-Eis 221

Cool Greens 209

Cremige Bananen-Bowl 231

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Gazpacho 236

Gemüsefest 210

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Kurkuma-Ampulle 141

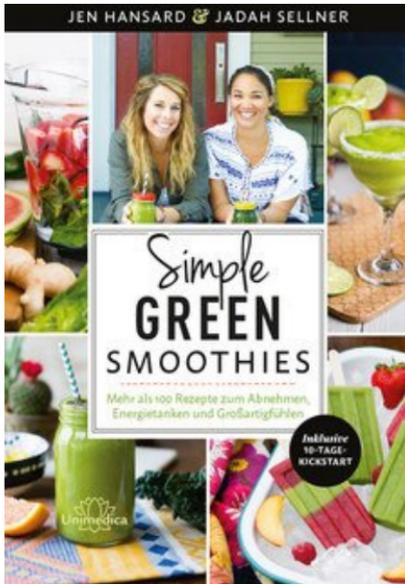
Mandeldrink 244

Mint Julep-Eistee 206

Minz-Erfrischung 141

Zitrus-Erkältungssaft 186

Zitrus-Maca-Auflader 127

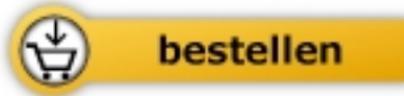


Hansard / Sellner

[Simple Green Smoothies - E-Book](#)

Mehr als 100 Rezepte zum Abnehmen,  
Energietanken und Großartigfühlen

304 Seiten, geb.  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)