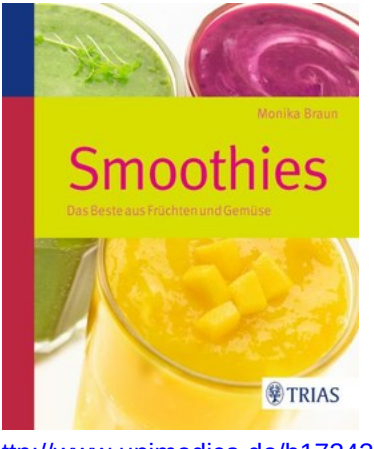
Monika Braun
Smoothies

Leseprobe

Smoothies
von Monika Braun
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.unimedica.de/b17343

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
http://www.unimedica.de

Erfrischt und ist gesund

Mango Squeeze

1 Tasse Grapefruitfleisch • 1 Tasse Mangostücke • 1 TL Honig

Nährwerte
›120 kcal

Gesundheit pur!

Pure Fusion Blast

1 Guave • 1 Tasse Mangostücke • ½ Tasse Maracujasaft • ½ Tasse zerstoßenes Eis

Nährwerte
›120 kcal

Genuss an heißen Tagen

Refresher-Smoothie

1 Tasse Ananasstücke • 1 Tasse Pfirsiche • 1 Tasse Erdbeeren • ½ Tasse Holunderbeerensaft • Saft von 1 Zitrone

Nährwerte
›180 kcal

»One apple a day …«

Applemania

½ Tasse grünen Apfel • ½ Tasse roten Apfel • ½ Tasse pinkfarbenen Apfel • ½ Tasse gelben Apfel • ½ Tasse Erdbeeren • 1 EL Zitronensaft

Nährwerte
›210 kcal

» Refresher-Smoothie

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

Sonnenuntergang auf Jamaika

Island in the Sun

1 Banane • 1 Tasse Erdbeerstückchen • 1 Stück Ingwer (0,5–1 cm) • 1 Tasse Cranberrysaft • einige Erdbeeren zum Dekorieren

Nährwerte
›190 kcal

Spirulina

Spirulina platensis ist eine Süßwasseralge, die uns pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe (bioaktive Substanzen) liefert. Sie hat einen hohen Gehalt an Eisen und Vitamin B_{12}. Damit wirkt sie als Anti-Aging-Mittel und stärkt unser Immunsystem nachhaltig. Vor allen die in ihr enthaltene Aminosäure Phenylalanin unterstützt unsere Gedächtnisleistung und dämpft hervorragend das Hungergefühl.

Wenig Kalorien bei hohem Nährwert

Jungle Power

1 Tasse Papayastücke • 1 Tasse Mangostücke • 1 Banane • 1 TL Spirulina-Pulver • zerstoßenes Eis

● Zuerst das Fruchtfleisch im Mixer zermusen, dann das Spirulina-Pulver hinzufügen. Zuletzt das Eis dazugeben und nochmals mixen.

Nährwerte
›160 kcal

Feinherber Anti-Aging-Zauber

Fruity-Galore-Smoothie

1 Tasse Pink-Grapefruitstücke • 1 Tasse weiße Grapefruitstücke • 1 Tasse Ananasstücke • ½ Tasse Ananassaft • 1 TL Honig • eine Ananasscheibe als Deko

Nährwerte
›110 kcal

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

Intensiver Süßgeschmack

Ananas-Melonen-Sinfonie

1 Tasse Ananasstücke • 1 Tasse Ananassaft • 1 Tasse Galia-Melonenstücke • 1 Orange

Nährwerte
›180 kcal

Echte Gehirn- und Nervennahrung

Student's Dream

1 Birne • 1 Tasse Johannisbeeren • 1 Tasse Buttermilch • 1 TL Honig • ½ TL Zimt

Nährwerte
›190 kcal

Am Abend ein königlicher Genuss!

Royal-Rose-Mango

1 Mango • 1 Tasse Magerjoghurt Vanille, 0,1% Fett • 1 TL Ahornsirup oder Honig • ½ Tasse Magermilch, 0,1% Fett • ½ TL Rosenwasser zum Abschmecken • einige Rosenblätter (essbar) als Dekoration

Nährwerte
›180 kcal

Schmeckt mediterran fruchtig.

Cool-Peach-Smoothie

1 Tasse gefrorene Pfirsichstücke • 2 Clementinen • 1 Tasse Orangensaft • Pfirsichschnitze zum Dekorieren

Nährwerte
›140 kcal

» Student's Dream und Royal-Rose-Mango

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag

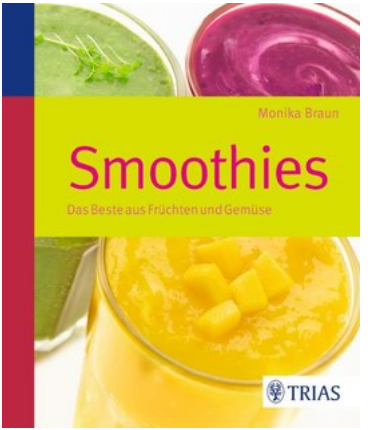
Die Grünen

Für unsere Grünen können Sie eigentlich alles zusammenmixen, was bekömmlich und grün ist. Ihrer Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Hervorragende Zutaten sind Salat, Lauch, Gurken, Artischocken, Spinat, alle Kohlarten, auch viele Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Petersilie, (Thai-)Basilikum, Koriander, Rucola, Gänseblümchen oder Sauerampfer. Alle grünen Zutaten muss man besonders kräftig mixen, damit sie unserer Verdauung nicht schaden. Wenn die Grünen etwas bitter schmecken, lässt sich das durch die Zugabe von Obst, Honig und/oder Joghurt mildern. Grüne Smoothies schaffen eine gesunde Darmflora und sorgen für eine aktive Entsäuerung. Zudem mobilisieren sie unsere Abwehrkräfte und schützen uns vor Bluthochdruck. Und sie sind das beste Anti-Aging-Mittel. Als erfreulicher Zusatz helfen sie auch beim Abnehmen, denn sie dämpfen den Heißhunger auf Süßes, machen satt und unterstützen die Verdauung.

Und so geht's: Zuerst das Gemüse und Obst waschen und zerkleinern. Dann alle Zutaten mit der angegebenen Flüssigkeit pürieren. Nach und nach die Gewürze und eventuell mehr Flüssigkeit hinzufügen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Besonderheiten bei der Zubereitung stehen direkt beim Rezept.

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag



Monika Braun

Smoothies

Das beste aus Früchten und Gemüse

96 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de