

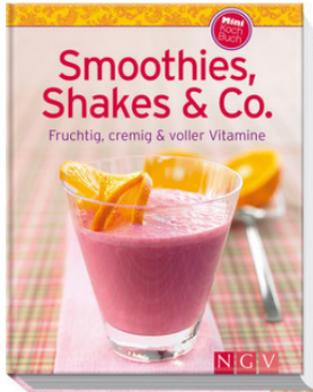
# Susanne Grüneklee Smoothies, Shakes & Co. (Minikochbuch)

Leseprobe

[Smoothies, Shakes & Co. \(Minikochbuch\)](#)

von [Susanne Grüneklee](#)

Herausgeber: Naumann & Göbel Verlag NGV



<http://www.unimedica.de/b19177>

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



Einleitung

6



Smoothies ganz pur

18



Power-Smoothies

62

Smoothies deluxe

104



Saftshakes & Co.

150



Milch-Mixideen

182



Rezeptverzeichnis

238

# Cranberry-Smoothie mit Weintrauben

## Für 2 große Gläser

4 säuerliche Äpfel

200 g kernlose Weintrauben

100 g Cranberries

2 Eiswürfel nach Geschmack

1 Die Äpfel, Weintrauben und Cranberries gut waschen, putzen und verlesen. Weintrauben und Cranberries in den Mixer geben und pürieren. Die Äpfel in Stücke schneiden und entsaften.

2 Den Apfelsaft zum Fruchtmix gießen, alles gut verrühren und in Gläser füllen.

3 Wer es eisiger mag, kann vor dem Pürieren 2 Eiswürfel zu den Früchten geben.

## Vitamin-Tipp

Dieser Smoothie ist eine wahre Vitaminbombe, denn besonders die Cranberries sorgen für reichlich Vitamin C. Cranberries oder Kranbeeren, wie sie regional auch heißen, hüpfen übrigens, wenn sie z.B. auf eine Tischplatte geworfen werden. Dieses Hüpfen ist ein Qualitätsmerkmal, denn nur frische Beeren sind elastisch genug dafür.





# Mango-Smoothie mit Limette

## Für 2 große Gläser

1 Mango

1 unbehandelte Limette

Crushed Ice

1 Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Limette waschen, trocknen, die Schale abreiben und das Fruchtfleisch auspressen.

2 Mango im Mixer mit einer Handvoll Crushed Ice und dem Limettensaft fein pürieren. In zwei Longdrinkgläser füllen, mit Wasser (ohne Kohlensäure) auffüllen und mit Limettenzesten garnieren.

## Obst-Info

Mangos zu schälen ist nicht ganz leicht, die Schale und der Kern sitzen recht fest am Fruchtfleisch. Mit einem Sparschäler schälen sich die Früchte leichter. Wussten Sie übrigens, dass es ca. 300 verschiedene Mango-Sorten gibt? Bei uns im Handel ist allerdings hauptsächlich eine vertreten.



# Cappuccino-Smoothie mit Kardamom und Zimt

## Für 2 große Gläser

2 El Instant-Kaffee

4 Tl Zucker

je 1 Prise Zimt, Vanillezucker  
und Kardamompulver

100 ml Sahne

250 ml kalte Milch

1 El Kakao

4 Kugeln Vanilleeis

1 Banane

2 Eiswürfel

Kakaopulver, Zimtstangen  
oder Schokoraschel zum  
Garnieren

1 Kaffee und Zucker in 100 ml kochendem Wasser auflösen. Zimt, Vanillezucker und Kardamom dazugeben, etwas abkühlen lassen.

2 Sahne und kalte Milch, Kakao, 2 Kugeln Vanilleeis, die geschälte Banane und Eiswürfel dazugeben und gut durchmischen.

3 Smoothie in Gläser füllen, jeweils eine Kugel Eis hineinsetzen, mit Kakaopulver, Zimtstangen oder Schokorascheln garnieren und sofort genießen.

## Küchen-Tipp

Dieses Rezept bietet eine hervorragende Verwendungsmöglichkeit für kalt gewordenen Espresso: Süßen Sie ihn leicht mit Vanillezucker, würzen Sie ihn mit etwas Zimt und einer Prise Kakao und gießen Sie ihn in einen Eiswürfelbereiter – so lässt er sich gut portionieren. Für das vorliegende Rezept verwenden Sie 6 Esspressowürfel.

# Eisiger Frucht-Smoothie mit Johannisbeeren

## Für 2 große Gläser

1 Banane  
200 g Johannisbeeren  
200 g Blaubeeren  
2 Pfirsiche  
1/2 Bund Minze  
1 El Puderzucker  
Milch oder Orangensaft  
zum Verdünnen

1 Die Banane schälen und in Stücke schneiden, die Beeren waschen, abtropfen lassen und verlesen. Zwei Johannisbeerrispen für die Dekoration beiseitelegen. Die Pfirsiche waschen und entkernen. Alle Früchte (bis auf die beiden Johannisbeerrispen) für mindestens 1 Stunde ins Tiefkühlfach legen.

2 Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 2-3 Zweigen abzupfen. Die Früchte mit dem Zucker und den Minzeblättchen in den Mixer füllen. Wenn der Smoothie zu dickflüssig wird, so viel Orangensaft oder Milch dazugeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

3 Smoothie auf Gläser verteilen, mit einer Johannisbeerrispe und etwas Minze verzieren und sofort servieren.

## Jahreszeiten-Tipp

Diesen Smoothie können Sie auch saisonunabhängig zubereiten: Frieren Sie im Sommer diejenigen Früchte ein, die Sie besonders mögen, und die nicht sowieso zur Standardausstattung der Supermarkt-Tiefkühltheke gehören. Auch pürierte Mixturen lassen sich hervorragend einfrieren. Wer ein großes Tiefkühlfach hat, kann eine breite Palette anlegen und spielerisch aus dem Vollen schöpfen.



# Granatapfel-Sprudel mit Ginger Ale

## Für 2 große Gläser

- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- 1/4 gekühlte Wassermelone
- 1/2 cm Ingwer
- 300 ml Ginger Ale oder Sprudelwasser

1 Den Granatapfel aufschneiden, die Fruchtkerne herausdrücken und den Saft auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Melone schälen, zwei Stücke zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest durch ein Sieb drücken und den Saft auffangen.

2 Ingwer schälen und ca. 1/2 Tl fein reiben. Alle Zutaten, bis auf das Ginger Ale, verrühren oder im Shaker gut mischen.

3 Die Gläser zu 1/4 mit dem Shake füllen und mit Ginger Ale auffüllen. Kurz sanft umrühren und mit Melonenstücken dekoriert servieren.

## Obst-Info

Granatapfel bzw. frischer Granatapfelsaft beugt dem Altern und der Arterienverkalkung vor. In den USA gilt der aromatische Saft des Granatapfels inzwischen als Gesundheitssaft des Jahrzehnts. In Hollywood ist er zum beliebtesten Pausengetränk am Drehort avanciert.





# Mango-Lassi mit Naturjoghurt

## Für 2 Gläser

200 g Mango  
250 g Naturjoghurt  
4 Tl Zucker  
1 Tl Zitronensaft

1 Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten zusammen mit 130 ml Wasser im Mixer fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und nach Belieben dekorieren. Gekühlt servieren.

## Variations-Tipp

Lassi ist ein ursprünglich aus Indien stammendes Erfrischungsgetränk. Es besteht immer aus Joghurt, Wasser und Zitronensaft und wird gerne zu scharfen Speisen genossen, da sein Fettgehalt die Schärfe mildert und die Verdaulichkeit erhöht. Einen würzigen Lassi erhält man, wenn man beispielsweise gerösteten und gemahlene Kreuzkümmel, frischen Kerbel oder Gurke hinzufügt. Anschließend mit Salz abschmecken. Die süße Variante, wie unser Mango-Lassi, schmeckt auch mit Litschis, Erdbeeren, Bananen, Melonen oder Rosenwasser.

# Tomaten-Kefir mit Knoblauchpulver

## Für 1 Glas

150 ml Kefir  
100 g pürierte Tomaten  
1 Tl Zitronensaft  
1 El Schnittlauchröllchen  
etwas Knoblauchpulver  
Pfeffer  
1 Prise Salz  
Kirschtomate und Basilikum  
zum Dekorieren

1 Kefir, pürierte Tomaten, Zitronensaft und Schnittlauch im Mixer gut pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, in ein dekoratives Glas füllen und mit Kirschtomatenstückchen und Basilikum garniert servieren.

## Gourmet-Tipp

Noch feiner wird der Tomatendrink, wenn Sie passierte statt pürierte Tomaten nehmen. Hierfür 2 Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen, bis die Haut aufplatzt. Anschließend kurz abkühlen lassen, häuten und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten grob hacken und mithilfe der Flotten Lotte passieren. Sollten Sie keine Flotte Lotte im Haus haben, die Tomaten mit einer Gabel durch ein Sieb streichen. Die bitteren Tomatenkerne bleiben dann im Sieb hängen.



# Vanille-Erdbeer-Milch mit Sahne

## Für 4 Gläser

400 ml kalte Dickmilch  
100 ml Sahne  
100 ml Vollmilch  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 El Zucker  
1 P. Vanillezucker  
8 Kugeln Erdbeereis  
8 Erdbeeren  
zum Dekorieren

1 Die Dickmilch mit Sahne, Milch und Vanillemark mischen. Zucker und Vanillezucker hinzufügen und alles gut verrühren.

2 In vier hohe Gläser je 2 Kugeln Eis geben und die Vanillemilch darübergießen. Erdbeeren putzen und halbieren. Die Gläser mit Erdbeeren dekorieren.

## Gewürz-Info

Bei Vanille handelt es sich um die Schoten einer Orchideenart. Beste Qualität stammt aus Tahiti. Im Gegensatz zur Gewürzvanille sind die Samenkapseln (=Schoten) dicker und zeichnen sich durch ihr ganz besonderes Aroma aus. So besitzt sie zwar weniger Vanillin, aber relativ viele andere aromatische Substanzen. Um an das wertvolle Vanillemark zu gelangen wird die Schote der Länge nach mit einem Messer aufgeschlitzt und das Mark vorsichtig mit einem Messer herausgekratzt.



# Mango-Drink mit Vanillemilchpulver

## Für 4 Gläser

- 3 El Vanillemilchpulver
- 1 l Milch
- 3 El Himbeersirup
- 1 Dose Mangosaft

1 Das Vanillemilchpulver in der Milch verrühren, bis es aufgelöst ist. Den Himbeersirup und den Mangosaft hinzugeben. Das Getränk gut gekühlt in Gläsern mit einem Strohhalm servieren.

## Dekorations-Tipp

Gerade dieser farbenfrohe Cocktail regt zu einer ebenso farbenfrohen Dekoration an. Wir empfehlen, eine frische Mangospalte ans Glas zu hängen und ein paar Spießchen mit Himbeeren und Minzeblättchen dazu zu reichen. Wer den Drink eiskalt genießen möchte, kann einige in Eiswürfel eingeschlossene Himbeeren dazugeben. Um den Drink nicht unnötig zu verwässern, kann man auch Eiswürfel aus Mangosaft oder (um zusätzlich farbliche Akzente zu setzen) einer Mischung aus Himbeersirup und Wasser herstellen.

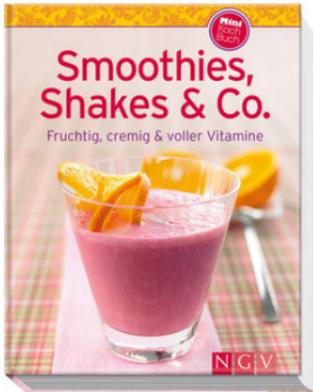


# Rezeptverzeichnis

<b>Ananas-Cocktail mit Orangensaft</b>	168	<b>Brombeer-Smoothie mit Sahnequark</b>	111
<b>Ananas-Erdbeer-Smoothie mit Sanddorn</b>	35	<b>Buttermilch-Shake mit Honig</b>	191
<b>Ananas-Maracuja-Shake mit weißer Schokolade</b>	176	<b>Buttermilch-Smoothie mit Chili</b>	86
<b>Ananas-Smoothie mit Buttermilch</b>	73	<b>Buttermilch-Smoothie mit Pomelo und Banane</b>	97
<b>Apfel-Buttermilch mit Honig</b>	217	<b>Cappuccino-Smoothie mit Kardamom und Zimt</b>	125
<b>Apfel-Dattel-Smoothie mit Kefir und Honig</b>	99	<b>Cocktailkirschen-Smoothie mit Kirschsirup</b>	148
<b>Apfel-Möhren-Shake mit Ahornsirup</b>	189	<b>Cranberry-Smoothie mit Weintrauben</b>	22
<b>Apfel-Smoothie mit Minze und Ingwer</b>	137	<b>Drei-Frucht-Shake mit Mango</b>	220
<b>Apfel-Smoothie mit Möhren</b>	29	<b>Erdbeer-Blaubeer-Shake mit Orangensaft</b>	164
<b>Aprikosen-Smoothie mit Sanddornsirup</b>	48	<b>Erdbeereis-Smoothie mit Sahne und Vanillezucker</b>	128
<b>Avocado-Smoothie mit Datteln</b>	95	<b>Erdbeer-Kefir-Mix mit Vanille</b>	230
<b>Avocado-Smoothie mit Gurke und Sellerie</b>	134	<b>Erdbeer-Shake mit Trauben</b>	234
<b>Avocado-Smoothie mit Mais und Paprika</b>	79	<b>Erdbeer-Smoothie mit Cashewkernen</b>	64
<b>Bananen-Kefir mit Sanddornsaft</b>	212	<b>Erdbeer-Smoothie mit zweierlei Melone</b>	71
<b>Banane-Tropic-Drink mit Grenadine</b>	229	<b>Erdnussbutter-Smoothie mit Banane</b>	133
<b>Beerentraum mit Haferflocken</b>	66		
<b>Birnen-Möhren-Cocktail mit Kokos</b>	211		
<b>Birnen-Smoothie mit Banane</b>	55		
<b>Bratapfel-Smoothie mit Ingwer und Zimt</b>	113		

<b>Fitness-Cocktail</b> mit Möhrensaft und Ei	199	<b>Jade-Smoothie</b> mit Gurke und Minze	118
Frozen Peach Daiquiri mit Puderzucker	174	Johannisbeer-Smoothie mit Blutorangen	74
Frucht-Smoothie mit Johannisbeeren, eisiger	126	Juanitas Mix mit Erdbeersirup	180
<b>Good-Morning-Smoothie</b> mit Weizenkleie	91	<b>Kaki-Smoothie</b> mit Grapefruit	51
Granatapfel-Smoothie mit Blaubeeren	84	Karamell-Smoothie mit Maracujanektar	139
Granatapfel-Sprudel mit Ginger Ale	172	Kirsch-Smoothie mit Kokossirup	20
Grapefruit-Smoothie mit Naturjoghurt	69	Kirsch-Smoothie mit Orange und Banane	115
Grüner Junge mit Kefir	184	Kiwi-Erdbeer-Shake mit Honig	162
Gurken-Cocktail mit Joghurt und Schnittlauch	193	Kiwi-Melonen-Shake mit braunem Zucker	161
Gurken-Smoothie mit Dill und Joghurt	103	Kräuter-Cocktail mit Naturjoghurt	186
Gurken-Smoothie mit Tabasco	59	<b>Mai-Cocktail</b> mit Waldmeister	179
<b>Herbie</b> mit Tabasco	200	Mango-Drink mit Vanillemilchpulver	232
Himbeer-Shake mit Bananen und Honig	237	Mango-Kiwi-Smoothie mit Ingwer	42
Himbeer-Smoothie mit Aprikosen	83	Mango-Lassi mit Naturjoghurt	206
Himbeer-Smoothie mit Vanillezucker	39	Mango-Orangen-Smoothie mit Honig	32
Himbeerwürfel-Shake mit Apfel und Orange	167	Mango-Smoothie mit Limette	47
Holunder-Smoothie mit Litschis	141	Mango-Smoothie mit Sanddornsirup	130
<b>Ingwer-Limonade</b> mit Rosenwasser	152	Maracuja-Oase mit Zitronensorbet	223
		Maracuja-Shake mit Passionsfrüchten	171

Marathon mit Trauben	203	Smoothie mit Papaya und Mango, tropischer	40
Melonenmilch mit Orangen	215	Spinat-Smoothie mit getrockneten Tomaten	80
Melonen-Smoothie mit Ananas und Erdbeeren	27	Stachelbeer-Smoothie mit Buttermilch	92
Möhren-Kefir-Drink mit Anis	194	Strawberry-Smoothie mit Minze und Zitrone	142
Möhren-Milch-Mix mit Apfel	196	Sunshine-Shake mit Möhrensaft	157
Möhren-Smoothie mit Orange	53	Sunshine-Smoothie mit Weizenflocken	88
<b>Orangen-Ananas-Smoothie mit Kokos</b>	30	<b>Tomaten-Kefir mit Knoblauchpulver</b>	208
<b>Papaya-Smoothie mit Cassis</b>	147	Tomaten-Smoothie mit Parmesan	56
Passionsfrucht-Punsch mit Schlangengurke	159	Trauben-Grapefruit-Mix mit Maracujasirup	154
Passionsfrucht-Smoothie mit Staudensellerie	36	Tropical Hit mit Maracuja	204
Pfirsich-Smoothie mit Banane und Krokant	108	<b>Vanille-Erdbeer-Milch mit Sahne</b>	226
Piña-Colada-Smoothie mit Kokosmilch	121	Vanille-Smoothie mit Mohn und Himbeeren	145
<b>Rhabarber-Smoothie mit Ahornsirup</b>	25	<b>Wassermelonen-Smoothie mit Limette</b>	44
Rote-Bete-Smoothie mit Sanddornnektar	76	Wassermelonen-Smoothie mit Vanilleeis	106
<b>Schlummertrunk mit Zimt</b>	219	Weintrauben-Smoothie mit Kiwi und Sojamilch	100
Schokoladen-Smoothie mit Banane	122	Bildnachweis: S. 180-236 TLC-Fotostudio	
Schoko-Smoothie mit Erdnussbutter	116	Alle übrigen Fotos: Studio Klaus Arras, Köln	
Shaking Helene mit Birne	225		
Smoothie mit Guavensaft, mexikanischer	61		



Susanne Grünekle

[Smoothies, Shakes & Co. \(Minikochbuch\)](#)

Fruchtig, cremig und voller Vitamine

240 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

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