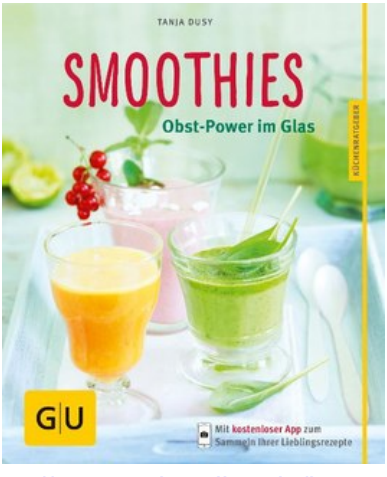
Tanja Dusy
Smoothies

Leseprobe

Smoothies
von Tanja Dusy
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



http://www.unimedica.de/b16097

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

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:
- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Frisch aus dem Obstgarten

4 So smooth ...
64 Smoothie-Trifle

Umschlagklappe hinten:
Kunst am Glas
Pikante Smoothies

6 DIE FRUCHTIGEN

8 Frühlingserwachen
10 Rote Vitaminbombe
12 Ananas-Kiwi-Smoothie
12 Pfirsich-Mango-Smoothie
13 Ananas-Erdbeer-Smoothie
13 Kaki-Möhren-Smoothie
14 Grashopper mit Melone
15 Anavokanilla mit Vanilleeis
16 Tropical Smoothie
17 Holler-Birnen-Smoothie
18 Sultans Delight
20 Citronello Sour
21 White Dragon

22 Pink Meliberry
23 Melonen-Pfirsich-Smoothie
23 Aprikosen-Smoothie

24 DIE CREMIGEN

26 Frühstückssmoothie
28 Beerenwölkchen
29 Süßes Mandelinchen
30 Papacoco Cream
31 Melba-Smoothie
32 Blueberry Sky
34 Rhabarbapapa
36 Kirsch-Schoko-Smoothie
37 Aprikosen-Swirl
38 Bananen-Safran-Lassi
40 Papaya-Kokos-Smoothie
40 Ananas-Kokos-Smoothie
41 Kibana-Soja-Smoothie
41 Mandelmilch-Smoothie
42 Bratapfel-Smoothie
45 Feigen-Walnuss-Smoothie
46 Spicy Orange
47 Smoothie provençal

48 DIE AUSGEFALLENEN

50 Peggy Peanut
52 Popeyes Liebling
53 Mister Mintzz
54 Papa Tomtom
55 Yellow Submarine
56 Herbststurm
56 Bitter-Melon
57 Miss Saigon
57 Lucky Litschi
58 Kumkoko Dream
59 Rotkäppchen

60 Register
62 Impressum

Das grüne Blattsymbol weist den Weg zum Genuss: Mit diesem Symbol gekennzeichnete Smoothies sind vegan.

ROTE VITAMINBOMBE

Wenn die Grippewelle rollt, mobilisiert der Powerdrink die Abwehrkräfte und schmeckt dazu noch umwerfend gut.

300 g Ananas
80 g Rote Bete
1 Apfel
1 Orange
50 ml Möhrensaft
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 TL Rapsöl

Kickstart in den Tag

Für 1 Glas (350 ml) | 10 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 410 kcal, 6 g EW, 7 g F, 78 g KH

1 Die Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rote Bete schälen (dazu Gummihandschuhe tragen, sie färben; Bio-Rote-Beten müssen übrigens nicht geschält werden) und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln, Orange auspressen. Ingwer schälen.

2 Apfelviertel und Rote Bete mit Möhren- und Orangensaft fein pürieren, dann Ananas und Ingwer zugeben und nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen, das Öl über den fertigen Drink träufeln und vor dem Trinken unterrühren.

TIPP

Möhren enthalten reichlich Beta-Carotin, das für Augen, Haut und Haare gut ist. In Rote Beten steckt neben Folsäure auch viel Vitamin A. Um das leichter aufnehmen zu können, braucht unser Körper Vitamin C: Apfel, Orange und Ananas sind also ideale Partner! Wer einen Entsafter hat, verwendet statt des Safts 150 g grob zerkleinerte Bio-Möhren. Alle Früchte und Gemüse samt Ingwer portionsweise entsaften, etwas Rapsöl einrühren und in ein Glas gießen.

VARIANTE APFEL-MÖHREN-SAFT

Fast schon ein Klassiker aus der Saftbar: Apfel-Möhren-Saft mit Ingwer. Für ein Glas mit ca. 250 ml Inhalt einfach 500 g Möhren schälen und in Stücke schneiden. 1 süß-säuerlichen Apfel waschen und vierteln. Je nach gewünschter Schärfe 2 – 4 cm frischen Ingwer schälen. Möhren, Äpfel und Ingwer im Entsafter entsaften, in ein Glas gießen und ein paar Tropfen Rapsöl darüberträufeln.

SULTANS DELIGHT

Mein letzter Istanbultrip inspirierte mich zu diesem Mix: Dort gibt es an jeder Straßenecke frisch gepressten Granatapfelsaft – einfach köstlich!

1 Granatapfel
1 Saftorange
75 g grüne kernlose Trauben
½ Banane
je 40 g Heidelbeeren und Brombeeren (ersatzweise 80 g TK-Beerenmischung)
3 Eiswürfel
2 EL Orangenblütenwasser

Türkischer Genuss

Für 1 Glas (350 ml) | 15 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 240 kcal, 4 g EW, 2 g F, 50 g KH

1 Den Stielansatz vom Granatapfel keilförmig als kleinen »Deckel« herausschneiden (Bild 1). Dann den Apfel an der Öffnung mit beiden Händen packen und in zwei Hälften brechen (Bild 2). Die Haut von beiden Hälften wie bei einer Orange abschälen und die Kerne soweit nötig aus den Trennhäuten lösen. Die Orange schälen, die Trauben von den Stielen zupfen, waschen und zusammen mit der Orange und den Granatapfelkernen im Entsafter entsaften.

2 Wer keinen Entsafter besitzt, schneidet den Granatapfel quer durch und presst ihn langsam und vorsichtig auf einer Saftpresse aus (Bild 3). Achtung: das spritzt sehr und der Saft kann Flecken auf Textilien und Arbeitsplatten hinterlassen, daher sofort abwischen. Die Orange halbieren und ebenfalls auspressen. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen.

3 Banane schälen, Beeren verlesen und vorsichtig waschen. Die Eiswürfel crushen. Banane, Beeren, ausgepressten Saft, eventuell noch ganze Trauben, Orangenblütenwasser und Eis in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und servieren.

VARIANTE

QUICK DELIGHT
Für einen erfrischenden Drink presse ich 2 Granatäpfel und 3 Orangen aus und parfümiere den Saft mit 1 – 2 EL Orangenblütenwasser. Wem der Drink so zu süß ist, kann noch etwas Limetten- oder Grapefruitsaft zugeben.

1

2

3

BLUEBERRY SKY

Ein wahrer Sommertraum – ich serviere diesen Smoothie gerne statt Kaffee und Kuchen und zum Knabbern dazu gibt's immer noch Cantuccini.

200 g Heidelbeeren
1 weißer Pfirsich oder Nektarine
4 Eiswürfel
200 g Vanillejoghurt
1 EL gemahlener Mohn
1 – 2 Cantuccini (ital. Mandelkekse)

Beerenstark

Für 1 Glas (350 ml) | 15 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 435 kcal, 13 g EW, 17 g F, 53 g KH

1 Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Pfirsich oder Nektarine waschen, kreuzweise einschneiden. In einem kleinen Topf mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Danach lässt sich die Haut mit einem Messer leicht abziehen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

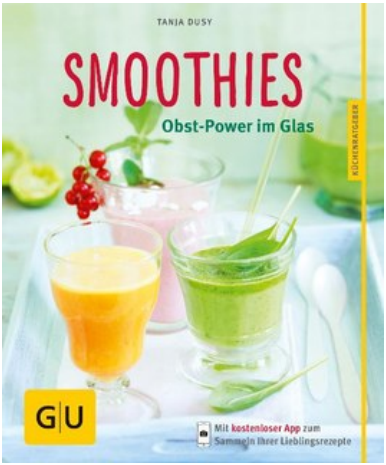
2 Die Eiswürfel crushen. Heidelbeeren, Pfirsich oder Nektarine und Vanillejoghurt in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Das Eis zugeben und nochmals kräftig durchmixen, zuletzt Mohn zugeben und nur kurz untermixen. In ein Glas gießen. Besonders fein schmecken dazu 1-2 Cantuccini.

TIPP

Aus Smoothies lassen sich wunderbare Desserts für Kinder zaubern. Einfach den Smoothie in ein Schälchen füllen, eine Kugel Vanilleeis hineingeben und mit einem Schirmchen dekorieren. Oder Smoothie in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen und durchfrieren lassen. Besonders schön sind dabei zweifarbige Eislollis: Dafür eine Spitze aus reinem Fruchtsmoothie in die Förmchen gießen und frieren lassen, dann mit einem Frucht-Joghurt-Smoothie (oder einfach Fruchtsmoothie mit etwas Joghurt verrühren) aufgießen und nochmals vollständig durchfrieren lassen.

VARIANTE RED CLOUD

Da Heidelbeeren sehr gut zu bekommen sind (auch als TK-Ware), habe ich gleich noch einen Drink damit ausprobiert; ohne Joghurt, dafür mit Granatäpfeln, die zu meinen Lieblingsfrüchten zählen. Dafür einfach 1 Granatapfel entsaften (siehe S. 18) und mit dem Saft von 1 ½ Orangen, 1 kleinen Banane und je 125 g Heidel- und Himbeeren mit 4 zerkleinerten Eiswürfeln im Mixer kräftig durchmixen.



Tanja Dusy
Smoothies
Obst-Power im Glas

64 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

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