

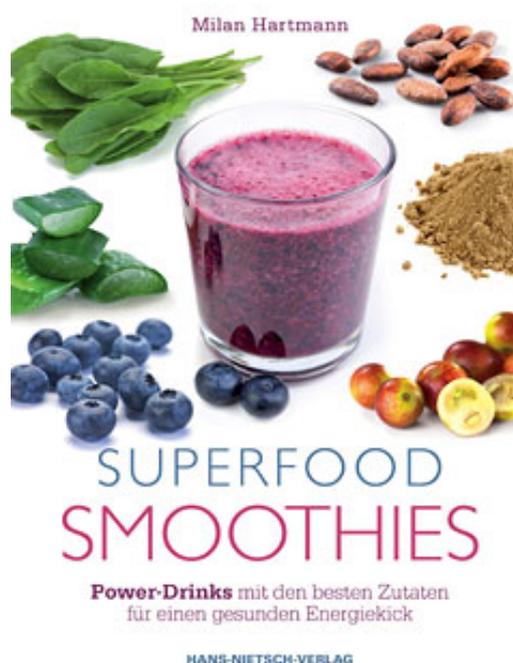
# Milan Hartmann Superfood-Smoothies

Leseprobe

[Superfood-Smoothies](#)

von [Milan Hartmann](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b14228>

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>



## Wichtige Hinweise, bevor Sie beginnen

Die Rezepte sind, wie man so schön sagt, „nach bestem Wissen und Gewissen“ zusammengestellt. Wenn ein Rezept nicht Ihren geschmacklichen Vorstellungen oder Vorlieben entspricht, ändern sie es einfach ab. Einige Rezepte sind mit meinen favorisierten Süßungsmitteln angegeben, aber auch hier können Sie variieren und zu anderen Mitteln greifen. Wie cremig Ihr Smoothies wird, das hängt - neben der Leistungsfähigkeit Ihres Mixers - von der Menge an Flüssigkeit ab, die Sie verwenden. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt. Ich gebe Ihnen mit meinen Rezepten zwar Impulse und Ideen, will Sie aber in erster Linie dazu inspirieren, selbst zu experimentieren und Ihre persönlichen Lieblingsrezepte zu entwickeln.

### Der „Smoothieliebhaber“

Der Vielfalt der Smoothie-Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Kreative Impulse entstehen fast schon automatisch und besonders der Smoothie am Morgen wird schnell zu einem Ritual der ganz besonderen Art. Je mehr Freude, desto besser Egal ob es einfache Mixturen sind oder „mehrstöckige“ Variationen, Liebe ist und bleibt die Hauptzutat und spornt den Smoothieliebhaber zu „Höchstleistungen“ an. Es ist ein Zeichen von Sympathie und Klasse, vielleicht sogar ein Liebesbeweis, solch ein exquisites Lebenselixier zu servieren! Wer zögert, nach Perfektion zu streben, darf bedenkenlos entspannen, denn auch die simplen Rezepte schmecken gut und sind für jeden Anfänger leicht zuzubereiten. Wenn Sie neue Rezepte für die Bar suchen, können Ihre Eigenkreationen den Laden zum Rocken zu bringen. Haben Sie Mut zu eigenen Kreationen. Die verschiedenen Rezepte geben Ihnen einen ersten Eindruck von den schier unendlichen Kombinationsmöglichkeiten.

### Warum frisches Quellwasser?

Prinzipiell können Sie jedes beliebige Wasser nehmen, aber da es in diesem Rezeptbuch um die bestmöglichen Zutaten geht, empfehle ich frisches Quellwasser. Es gibt viele gute Wasserfilteranlagen und hochwertige in Glasflaschen abgefüllte Quellwasser. Die konventionellen stillen Wasser in Flaschen entsprechen nicht der Qualität eines

echten Quellwassers, das frisch von eigener Hand abgefüllt wurde. Wenn Sie eine saubere natürliche Quelle in Ihrer Umgebung haben, ist das die beste Wahl, die Sie treffen können. „Zapfen“ Sie Ihr Quellwasser selbst und bewahren Sie es in Glasflaschen auf.

### Mengenangaben

l Handvoll ist ein sehr gutes Maß, da es sich auf die Körpergröße des Menschen bezieht. Je größer der Mensch, desto größer seine Hand und desto größer die Menge, die er braucht. Viele Rezepte sind (auch aufgrund der nötigen Füllmenge im Mixer) für mehr als l Portion konzipiert. Bestenfalls genießen Sie den restlichen Smoothie im Laufe des Tages oder Sie teilen ihn mit Ihren Freunden. Sie können den Smoothie auch in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren oder in einer Glasflasche für unterwegs mitnehmen.

### Auf Rohkostqualität achten

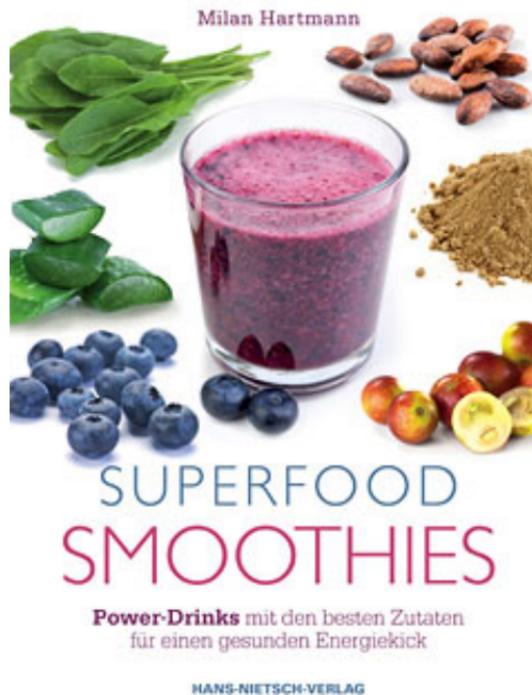
Bei allen Zutaten sollten Sie möglichst auf Rohkostqualität achten. Nur wenn die Lebensmittel im Herstellungsprozess nicht über 42 °C erhitzt wurden, sind alle Vitalstoffe noch erhalten und können optimal vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Sie werden es schmecken und vor allem spüren!

### Trinken Sie Ihren Smoothie nicht, essen Sie ihn!

Stürzen Sie Ihren Smoothie nicht hinunter wie ein Glas Wasser. Lassen Sie ihn sich auf der Zunge zergehen. Noch besser: Kauen Sie ihn, denn beim Einspeicheln wird vorverdaut und das macht den Smoothie noch bekömmlicher. Erinnern Sie sich an die vielen Inhaltsstoffe Ihres Power-Drinks - er ist, was den Vitalstoffgehalt anbelangt, oft vollwertiger als eine ganze Mahlzeit. Genießen Sie Ihren Smoothie langsam und in Ruhe.

### Was Sie beim Mixen beachten sollten

Starten Sie Ihren Mixer zuerst auf kleinster Stufe und pürieren Sie die Zutaten dann auf höchster Stufe so lange, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Das geht umso schneller; je leistungsstärker Ihr Gerät ist. Achten Sie darauf, dass Sie nicht so lange mixen, bis sich der Smoothie erwärmt und wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden. Prüfen Sie nach dem Mixvorgang die Konsistenz und fügen Sie nach Belieben Wasser hinzu, bis der Flüssigkeitsgrad erreicht ist, den Sie mögen.



Milan Hartmann

## [Superfood-Smoothies](#)

Power-Drinks mit den besten Zutaten für  
einen gesunden Energiekick

128 Seiten, paperback  
erschienen 2013



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