







Gabriele Redden

Die besten  
Power-  
smoothies

Bassermann

# Inhalt

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Noch mehr Smoothiegenuss! . . . . .  | 7  |
| Neues aus der Smoothie-Bar . . . . . | 8  |
| Fruchtige Smoothies . . . . .        | 10 |
| Grüne Smoothies . . . . .            | 40 |
| 10 Smoothie-Tipps . . . . .          | 70 |
| Rezeptregister . . . . .             | 72 |
| Register nach Zutaten . . . . .      | 74 |
| Bezugsquellen/Impressum . . . . .    | 76 |

# Noch mehr Smoothie- genuss!

Smoothies haben sich vom Trendgetränk zum beliebten Dauerbrenner entwickelt. Wer sich ausreichend mit Obst und Gemüse ernähren, voll frischer Energie in den Tag starten oder gar ein paar Pfunde loswerden möchte, kommt an diesen leckeren Fitmachern aus dem Glas längst nicht mehr vorbei. Bei Smoothiefans, zu denen ich mich und meine Familie zähle, stehen sie sogar auf dem täglichen Speiseplan. Darum möchte ich Ihnen gern mit meinem zweiten Smoothiebuch weitere Rezepte zu fruchtigen und grünen Powersmoothies, die mitunter eine ganze Mahlzeit ersetzen können, an die Hand geben.

Wer nicht viel Zeit hat, der lasse sich von meinen Smoothies für Eilige inspirieren, zum Beispiel mit einem Blaubeer-Haferflocken-Smoothie zum Frühstück. Für die Zubereitung brauchen Sie in der Regel nicht viel länger als fünf Minuten. Und damit Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen, habe ich einige spezielle Smoothies entwickelt, die Ihnen dabei helfen sollen, Erkältungen abzuwehren oder zu lindern. Geeignet dafür ist zum Beispiel ein Apfel-Grünkohl-Smoothie, denn der versorgt Sie mit jeder Menge Vitamine und Mineralstoffen.

Empfehlen kann ich Ihnen außerdem die von Experten als Superfoods bezeichneten Zutaten wie Acai- und Gojibeeren, Maca- oder Lucumapulver, die nicht nur dem Geschmack einen besonderen Kick verleihen, sondern viele wichtige Vitalstoffe in so hoher Konzentration enthalten, dass Sie nur kleine Mengen brauchen, um eine wohltuende Wirkung zu spüren.

Welchen Smoothie zu welchem Zweck Sie auch immer wählen, ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren!

Herzlichst,

Ihre Gabriele Redden



# Neues aus der Smoothie-Bar

## Deshalb sind Smoothies so gut für uns

Willkommen in der Smoothie-Bar! Hier finden Sie neue Rezepte rund um die beliebten Frucht-drinks, die nicht nur köstlich schmecken, sondern uns die Extraportion an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien verschaffen, die uns leistungsfähiger, frischer und gesünder macht. Wenn Sie täglich einen Smoothie trinken, werden Sie schon bald merken, dass Sie sich absolut fit und gerüstet fühlen, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Und nicht nur das – Smoothies machen gute Laune.

Darüber hinaus wirken sie dem Anti-Aging-Prozess entgegen. Verantwortlich für diesen Vorgang sind die sogenannten freien Radikale, aggressive, hochreaktive Teilchen, die unsere Körperzellen angreifen, schädigen und uns schneller altern lassen. Die Antioxidantien in Obst und Gemüse aber hindern freie Radikale daran, den Alterungsprozess voranzutreiben, indem sie sie unschädlich machen.

## Damit klappt's

Das wichtigste Werkzeug für Smoothies ist der Mixer. Und für Anfänger kann es der Stabmixer oder der Standmixer sein, den Sie vermutlich sowieso schon in Ihrer Küche benutzen. Besonders alle Obst-Smoothies gelingen damit zufriedenstellend. Um allerdings in den vollen Genuss der Vitalstoffe im Blattgemüse zu kommen, reicht es nicht, die Kohl- Spinat- oder Salatblätter nur zu zerkleinern, sie müssen püriert werden. Dazu brauchen Sie einen Mixer mit 1200–1400 Watt bzw. ca. 24 000 Umdrehungen, der mühelos auch Eiswürfel pürieren kann und zwischen 170 und 250 Euro kostet. Hochleistungsmixer sind teuer, liefern allerdings auch die besten Ergebnisse, alle Zutaten kann man auf einmal mixen. Die Rezepte in diesem Buch sind mit einem Mixer der Mittelklasse zubereitet worden.

Und was brauchen Sie noch? Ein scharfes Messer, ein ordentliches Schneidbrett (Plastik ist hygienischer als Holz) und einige Eiswürfelbereiter. Wenn Sie neue kaufen, dann nehmen Sie am besten die mit Deckel, damit die Fruchtsäfte, Tees etc. vor dem Gefrieren nicht auslaufen können und die fruchtigen Eiswürfel keine Fremdgerüche annehmen.

## Das kommt rein

Am besten nehmen Sie Früchte und Gemüse aus ökologischem Anbau. So erhalten Sie die ernährungsphysiologisch wertvollsten Smoothies. Waschen Sie trotzdem alles gründlich, aber lassen Sie möglichst die Schale an den Früchten oder Gemüsen, die nicht grundsätzlich geschält werden wie Bananen, Litschis, Mangos etc. oder Avocados, Rote Bete und andere Rüben. Gerade die Schale hat's nämlich in sich. Sie können auch tiefgefrorene Früchte aus dem Supermarkt verwenden, doch auch hier sollten Sie darauf achten, dass es sich dabei um Biofrüchte handelt.

Flüssigkeiten wie Vollmilch, Mandelmilch, Reismilch und Säfte machen den Smoothie erst trinkbar, aber das ist nicht ihre einzige Funktion. Sie bereichern das Getränk mit vielen weiteren Vitaminen und Mineralstoffen und sorgen für einen ausgewogenen Geschmack. Die Mengenangaben für Flüssigkeiten in den Rezepten sind nur Empfehlungen, die Sie jederzeit verändern können.

Bei den Zutaten wie Goji- und Acai-beeren oder Macapulver etc. handelt es sich um hochwertige Früchte mit Vitalstoffen in hoher Konzentration, die den Smoothies nicht nur geschmacklich einen Kick verleihen, sondern vor allem einen enormen Energieschub bewirken.

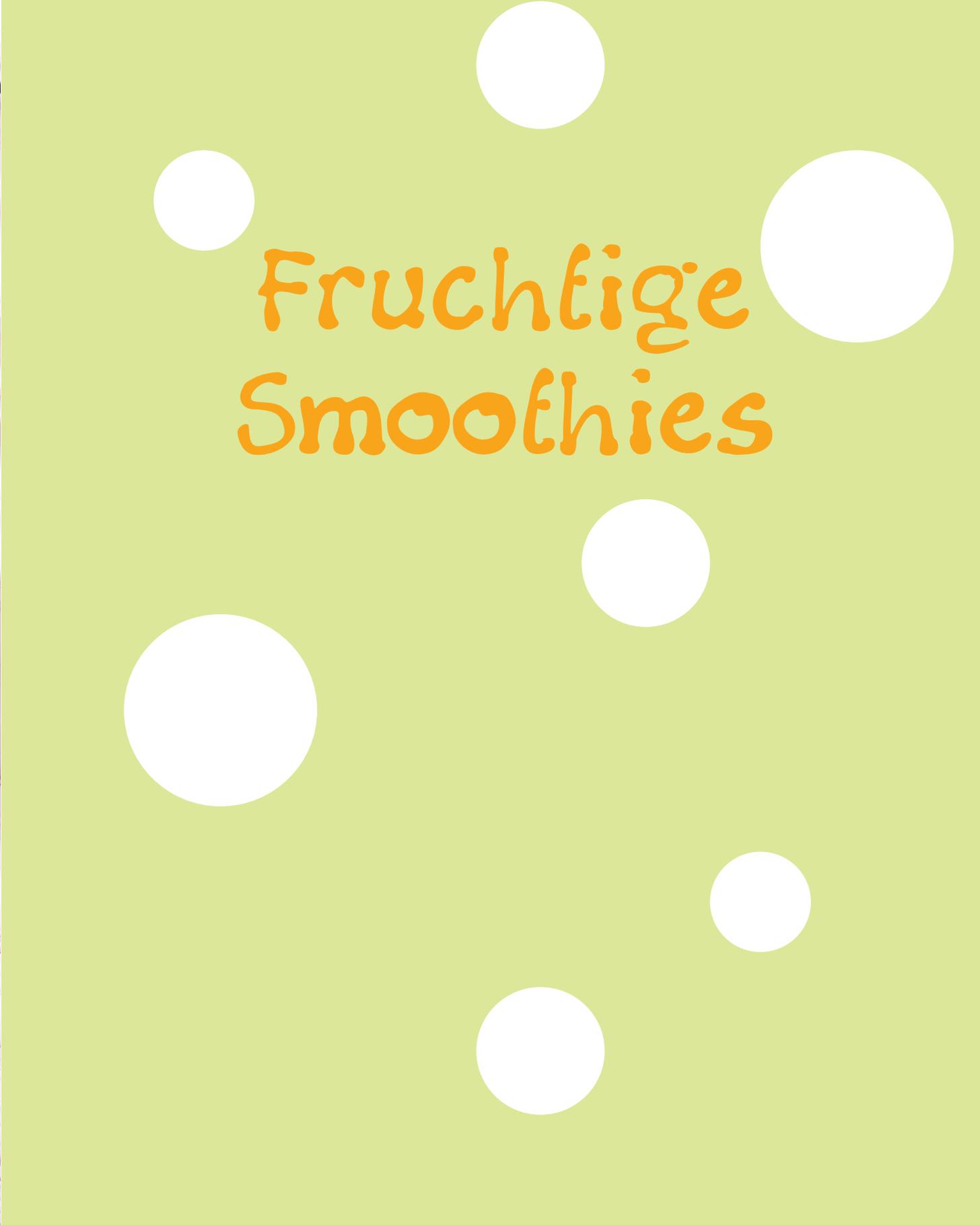
Mischen Sie Früchte und Gemüse nach Herzenslust, meine Rezepte sind nur Anregungen. Sie werden schnell herausfinden, welche Frucht- und Gemüsekombinationen Ihnen am besten schmecken.

## Die perfekte Süße

Nicht jeder mag es gleich süß und empfindet Süßgrade unterschiedlich. Reife Früchte sind meistens schon süß genug, zumindest für meinen Geschmack. Aber wer nachsüßen möchte, dem empfehle ich Honig oder Stevia. Sie stehen für natürliche, bzw. künstliche Süßungsmittel. Wer mag, nimmt raffinierten Zucker, Sirup oder Dicksaft seiner Wahl als Alternative. Stevia Extrakt oder Stevia Pulver hat keine Kalorien, keine KH und, soweit man bisher weiß, keine die Gesundheit beeinträchtigenden Nebenwirkungen. Trotzdem: Verwenden Sie es nur in kleinen Mengen, zum einen, weil es achtmal so süß ist wie Zucker und zum anderen, weil es einen leicht bitteren Nachgeschmack hinterlassen kann, wenn Sie zu viel davon nehmen. Grundsätzlich gilt: Bevor Sie den Smoothie in ein Glas gießen, schmecken Sie ihn ab, denn schließlich soll er munden und nicht nur gesund sein.







# Fruchtige Smoothies

# Blaubeer-Haferflocken-Smoothie

für Eilige

Zutaten für 2 Portionen

½ reife Banane (Fruchtmenge ca. 60 g)  
 100 g frische oder gefrorene Blaubeeren  
 2 EL Haferflocken  
 1 EL getrocknete Maulbeeren (s. Bezugsquellen)  
 125 g Vanillejoghurt (3,5 % Fett)  
 125 ml Milch (3,5 % Fett)  
 Honig oder Stevia nach Geschmack  
 4–5 Eiswürfel (optional)

## Außerdem

2 Minzestängel für die Deko  
 2 dicke Strohhalme



**1** Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Oder gefrorene Bananenscheiben verwenden (siehe Tipp auf Seite 70). Die frischen Blaubeeren kurz abbrausen und trocken tupfen, die gefrorenen auftauen.

**2** Die Bananenscheiben, Blaubeeren, Haferflocken, Maulbeeren und den Joghurt in den Mixer geben, die Milch zugießen und 30 Sekunden pürieren. Eventuell süßen, die Eiswürfel zufügen und nochmals mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie in 2 Gläser gießen, mit Minze dekorieren und mit dem Strohalm servieren.

Nährwerte pro Portion: kcal 170, EW 6,5 g,  
 F 2,5 g, KH 29 g

Ein gehaltvoller  
 Frühstücks-Smoothie,  
 der richtig gut schmeckt  
 und lang anhaltend  
 sättigt.