

Smoothies grün und fruchtig



Smoothies sind ein einfacher, charmanter Weg mehr Rohkost und Obst zu sich zu nehmen. Gemüse und Obst wirken laut der Ernährungs-Doc`s vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer, Demenz, Parkinson, gegen entzündliche Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen und Osteoporose. Alles was sie benötigen, ist ein guter Mixer, der beim Mixen nicht heiß wird.

Grüne Smoothies

warum das Blattgrün wegwerfen, für den Kompost ist es viel zu schade, hat es doch oft den 20fachen Inhalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß als in der Frucht vorhanden ist.

Als Faustregel für den Mix gilt:

- $\frac{1}{2}$ Blattgrün mit $\frac{1}{2}$ Frucht mixen.
- Dazu etwas Zitronensaft für die Frische.

- Wasser oder Apfelsaft oder Orangensaft, damit die Mischung nicht zu dickflüssig wird.
- Ein paar Tropfen Öl dazu, damit die fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen werden können. Gerne kann hier auch Kokosöl verwendet werden.

Blattgrün: Das Grün von Möhren, das Grün von Radieschen, das Grün von Kohlrabi, das Grün von Rote Beete, Spinat, Mangold, aber auch die Frucht des Gemüses wie z. Bsp.: Karotte, rote Beete, Gurke

Frucht: Banane, Apfel mit Schale ohne Kerngehäuse, Birne, Beeren (auch tiefgekühlt), Ananas

Mix-Beispiele: Karotten-Grün, rote Beete, Banane, 1 Apfel, Beerenobst, Zitronensaft, 5 Tropfen Öl, ½ Liter Wasser oder Kohlrabiblätter, Spinat, Birne, Zitronensaft, 5 Tropfen Öl, ½ Liter Wasser

Fruchtige Smoothies

- Obst aller Art
- Apfelsaft oder Orangensaft
- Etwas Zitronensaft für die Frische und damit das Obst nicht braun wird.
- Untergemixt werden kann auch Karotte, Kürbis oder Melone
- Ein paar Tropfen Öl zugeben, damit die fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen werden können.
- Zusätzlich kann Milch oder Naturjoghurt zugegeben werden.
- Evtl. Honig oder Ahornsirup für die Süße
- 1-2 Eßl Haferflocken machen aus einem Frühstücks-Smoothie ein Getränk, welches auch satt macht.

Smoothie-Eis

Wer übriges Obst hat, kann dies auch in Würfel geschnitten einfrieren, den auch gefrorenes Obst kann gemixt werden. Mit Milch oder Joghurt gemixt, im Sommer eine fruchtig-kühle Erfrischung.