

GRÜNE SMOOTHIES

1 Grüner Smoothie (mit Spinat, Orangensaft und Beeren)

2 Tassen frischen Spinat

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser

$\frac{3}{4}$ Tasse Orangensaft

1 Tasse Erdbeeren

1 Tasse Heidelbeeren

2 Bananen

Spinat, Orangensaft und Wasser mixen, bis es glatt ist.

Restliche Zutaten zugeben und mixen.

2 Smoothie mit Spinat und Früchten, für 2 Personen

(Vorbereitung: Eine Frucht tiefkühlen – oder Smoothie vor dem Genuss kühlen)

- 2 Tassen frischen Spinat dicht eingefüllt *Das Grüne in den Mixer geben.*
- 2 Tassen Wasser *dazugeben, mixen, bis es keine Blätterstücke mehr hat.*
- 1 Tasse Mango *Früchte dazugeben und alles mixen.*
- 1 Tasse Ananas
- 2 Bananen

Tipps

Mindestens eine gefrorene Frucht verwenden zum Kühlen.

Bananen kann man ersetzen mit einer andern Frucht.

Tiefgekühlte Bananen sind geschmacksneutraler, und tiefgekühlte Stücke zum Kühlen einsetzen.

3 Avocado-Birne-Orangen-Smoothie

Zutaten

1/2 Avocado

1-2 Birnen

1 Orange, ausgepresst

Zitronensaft nach Wunsch

Nach Belieben grüne Blätter, Spinat, Feldsalat o. ä.)

und je nach gewünschter Konsistenz - mehr Orangensaft hinzugeben.

Zubereitung

Alle Zutaten gründlich im leistungsfähigen Mixer mixen.

4 Chinakohl-Birnen-Smoothie (Mandeln über Nacht in Wasser einlegen)

1 Pomelo (Pampelmuse-Grapefruit)

2 - 3 süsse Birnen

3 - 4 Blätter Chinakohl

Saft von 1 Zitrone

3 - 4 Datteln

1 EL frische Mung-Bohnen-Sprossen (oder andere milde Sprossen)

2 EL Mandeln

1 EL Leinöl (auch Oliven- oder Sesamöl möglich)

1 TL Zimt

Quell- oder gefiltertes Wasser, Bio-Apfelsaft

Zubereitung

Die Mandeln über Nacht in etwas Wasser quellen lassen, Obst und Gemüse schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben.

Mit Wasser und/oder Apfelsaft auffüllen und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

5 SOMMERSMOOTHIE , köstlich, auch als kalte Suppe

Zutaten:

1 gute Handvoll Sellerie Blätter (Stangensellerie nur die Blätter)

1/2 Gurke

1 Zucchini

1 Karotte

2 Tomaten

4-5 Salatblätter

Ein guter Schuss hochwertiges kalt gepresstes Bio-Öl (Leinöl oder Hanföl)

Salz und Pfeffer nach Wunsch

Zubereitung:

Blätter und Gemüse im Hochleistungsmixer mind. 1 Minute mixen, salzen und pfeffern; Öl dazu geben und nochmals 10-15 Sek. mixen. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch Wasser hinzugefügt werden (aber bei der Suppe nicht!).

6 KAROTTENGRÜN - SMOOTHIE

Zutaten

400 Milliliter Wasser

150 Gramm Babyspinat oder Römersalat

Grün von drei Möhren

1 Orange geschält

1 Mango

1 Banane

1 Esslöffel Leinöl

Zubereitung

K Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wir wünschen einen guten Appetit!

7 KOPFSALAT - HIMBEER - SMOOTHIE

Zutaten

150 ml Wasser
50 g Himbeeren
5 - 6 Blätter Kopfsalat
1 Pfirsich

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

8 Kräuter - Smoothie

Zutaten

300 ml Wasser
50 g Wildkräuter (z. B. Wegerich, Löwenzahn, Giersch o.ä.)
½ Bund Petersilie
2 süße Äpfel
2 reife Birnen
2 EL Mandelmus
2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

Das Obst und die Kräuter in kleine Stücke schneiden.

Alles in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

9 Mangold-Apfel-Kokos Smoothie

Zutaten

200 ml Apfelsaft (frisch gepresst)

3 - 4 Mangoldblätter

1 Banane

1 Mango

1 TL Kokosöl

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wir wünschen einen guten Appetit!

10 Mangold-Kohl-Smoothie mit Löwenzahn

Zutaten

200 ml Wasser

2 Mangoldblätter

2 Kohlblätter

1 - 2 Birnen

1 Banane

etwas Petersilie

etwas Löwenzahn

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben. Anschließend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

11 Petersilie-Apfel Smoothie

Zutaten

100 - 150 g Petersilie

3 Äpfel

etwas Ingwer

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wir wünschen einen guten Appetit!

12 Petersilie-Zitrusfrucht Smoothie

Zutaten

200 g Petersilie

100 ml Wasser

1 Orange

1 Grapefruit

1 Mango

Zubereitung

Die Zitrusfrüchte und Mango schälen und entkernen. Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

13 Randenblätter Smoothie (Reitnau!)

Zutaten

200 ml Wasser
150 g Trauben
5 Rote-Bete-Blätter
1 Birne
1 Banane

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einem Mixer geben und bis
zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Guten Appetit!

14 Smoothie mit Avocado und Mango *für 4 Personen, Zubereitungszeit 10 Min.*

Zutaten

2 reife Mangos
1 Avocado *beides schälen, entkernen, in mittlere Stücke schneiden*
2 Bananen *in Scheiben schneiden*
1/4 L frisch gepresster Orangensaft
2 EL Agaven-Dicksaft
1/4 TL Vanillepulver

Zubereitung

Alles mit Orangensaft, Agaven-Dicksaft und Vanillepulver pürieren. Ist
die Konsistenz noch zu dickflüssig, etwas mehr Orangensaft zugeben.

Tipp:

Vor dem Einfüllen die Glasränder mit Orangensaft befeuchten und anschließend in einer Mischung aus gerösteten Kokosraspeln und braunem Zucker drehen

15 Spinat-Ananas Smoothie

Zutaten

300 g Spinat
150 ml Wasser
1/2 Ananas

Zubereitung

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Guten Appetit!

16 Spinat-Erdbeer Smoothie mit Guaven

Zutaten

250 g Spinat
150 ml Wasser
5 große Erdbeeren
1 Birne
2 Guaven

Zubereitung

Das Obst grob in keine Stücke schneiden. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

17 Spinat-Papaya Smoothie

Zutaten

150 g Spinat
100 ml Wasser
1/2 Papaya (entkernt)
1/2 Banane

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

18 Spinat-Smoothie Für 2 Personen

Babyspinat, ist ein feines grünes Blattgemüse, perfekt für Smoothies. Der feine milde Geschmack des Babyspinats ist für Kinder ideal, um sie an die vegane Küche zu gewöhnen.

Zutaten

150 g Babyspinat
150 ml frisch gepresster Mandarinen- oder Orangensaft
2 Bananen
1 EL Mandel- oder Sesammus
1 Stück Ingwer (nach Belieben)

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

19 Tomatensmoothie, köstlich! Für 2-3 Personen

Zutaten

- 1 kleine Dose Tomaten guter Qualität mit Saft
- 1/4 Zwiebel (kleine Zwiebel, je nach Geschmack)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Chilipaste
- 1 Stückchen Fenchel
- 1/2 Stange Sellerie
- 1 Karotte
- 1 EL Hefeflocken (fakultativ)
- etwas Sojasauce
- 1 Schuss gutes Olivenöl (evtl. etwas Limettensaft)

Zubereitung

Alles gut mixen. Achtung, die Zwiebel sollte nicht dominieren!

Die Hefeflocken salzen leicht. Wer sie nicht mag, lässt sie natürlich weg.

Vorsicht mit der Sojasauce - nicht zu viel. *Evtl. mit etwas Limettensaft abschmecken.*

20 Weizengrasssaft-Karotten-Smoothie *mit Spirulina*

Zutaten

- 100 ml Karottensaft
- 50 ml Weizengrasssaft - Pulver
- 50 ml Apfelsaft (frisch gepresst)
- 2 EL Spirulina-Pulver
- 1/2 TL Ingwer

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

21 Wärmender Winter-Smoothie, für 2 Gläser

- 2 Bananen
- Saft aus 8 bis 10 Mandarinen oder Clementinen
- 2 cm einer Ingwerwurzel (kann für Kinder auch weg gelassen werden)
- ½ Teelöffel gemahlener Kardamom (oder Lebkuchengewürz)
- 1 Teelöffel Bio-Vanillepulver
- 1-2 Handvoll frischer Spinat (oder 1 bis 2 EL Spinatpulver)
- 2 EL weisses Mandelmus
- 300 ml Wasser bzw. so viel Wasser, bis die Ihnen angenehme Konsistenz erreicht ist

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer, 45 bis 60 Sekunden mixen. Wenn Sie den Smoothie handwarm geniessen wollen, länger mixen, bis er warm ist.

22 Winter-Smoothie für 2 Pers. (Pflaumen über Nacht einweichen)

- Saft von 4 Orangen
- 1 Banane
- 1 kleine Mango
- 5 über Nacht in 150 ml Wasser eingeweichte und entsteinte Dörrpflaumen
- ½ Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Prise Chilipulver/Cayennepfeffer – nur wenn gewünscht
- 1-2 Handvoll Feldsalat (oder 1 bis 2 EL Brennesselpulver)
- 2 EL Cashewmus
- So viel Wasser, bis die Ihnen angenehme Konsistenz erreicht ist

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer, 45 bis 60 Sekunden mixen. Wenn Sie den Smoothie handwarm geniessen wollen, länger mixen, bis er warm ist.

23 Tropischer Smoosy

- 2 Tassen Spinat mit einigem Wasser mixen
 - 1 Liter gutes Wasser

 - ½ Ananas
 - 2 Datteln
 - ½ Zitrone (ohne Schale)
 - 1 TL Grünteepulver
-

24 Herbst - Smoosy

- 2 Bund Petersilie (glatt)
 - 1 Liter Wasser mit einigem Wasser mixen

 - 2 Äpfel
 - 4 Datteln
 - 1 Zimtstange
-

25 Blaues Wunder Smoosy

- 2 Tassen Spinat
- Wasser nach Bedarf mit einigem Wasser mixen

- 2 Tassen Mandelmilch
- 2 Tassen Blaubeeren
- 1 Banane
- 2 Datteln
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL Zimt

26 Hasenfutter Smoosy

- 2 Tassen Karottenkraut mit etwas Wasser mixen
 - ½ Liter Wasser

 - 1 Orange, geschält
 - 1 Mango
 - 1 Banane
 - 1 EL Leinöl
 - 1 TL Grünteepulver
-

27 Sonnengrün - Smoosy

- 2 Tassen Kohl oder Mangold
 - ¼ Ananas mit etwas Wasser mixen

 - 1 Mango
 - 1 Tasse Sonnenblumensprossen
 - 1 TL Grünteepulver
 - 1 Liter Wasser
-

28 Simply Green Love Smoosy

- 6 Blätter Kohl
- 1 Liter Wasser → mit etwas Wasser mixen

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwer, ca. 1 cm

29 Minzige Mango

- 2 Tassen Spinat
 - Nach Bedarf Wasser → *mit etwas Wasser mixen*
 - 1 Zweig Minze
 - 1 reife Mango
 - 2 TL Leinsamen
-

30 Brain Fuel

- 1 ½ Tasse frischen Spinat
 - 1 Tasse Kokosnusswasser, ungesüsst → *zusammen fein mixen*
 - 1 reife Birne, entkernt
 - ½ Tasse Mango, gefroren
 - ¼ Avocado
 - 2 EL Hanfsamen → *Rest zugeben, mixen - oder als Top verwenden*
-

31 Grüner Brennessel-Power Smoothie

- 2 Hand voll Brennesseln
- 2 Bananen
- 1 Zitrone
- 1 EL Goji-Beeren
- 500 ml Wasser
- 2 Datteln Deglet Nour, entsteint
(bestenfalls über Nacht in etwas Wasser eingeweicht)

Grüne Pulver für grüne Smoothies (basisch!)

- manche grüne Blattgemüse praktischerweise auch in Pulverform.
- Spinat- oder Brennesselpulver
- Petersilienblattpulver
- Brokkolipulver
- für Wildkräuterfans Löwenzahnblattpulver