



## Smoothie bunt\*

(Gemüse, Obst)

### Zutaten:

- 1 kg Äpfel - „A“ Topaz
- 750 g Orange Lane Late
- 1 Bd. Petersilie, glatt Bund
- 500 g Birne - „Condo“
- 250 g Spinat
- 2 St. Avocado „Hass“ Mini



### Zubereitung:

Jeweils ein Drittel des Obstes und des Gemüses putzen, waschen, klein schneiden; je nach Bedarf mit Wasser oder Saft sämig bzw. dünnflüssig pürieren. Den Smoothie kalt genießen.

### Smoothietipps:

Sie können Wassermelone, Banane, Gurke oder auch andere Obst- oder Gemüsesorten auch prima vorher einfrieren. Ergänzen Sie Ihren Smoothie wahlweise mit Kokoswasser, verschiedenen Säften, Pflanzenmilch oder auch mit Wasser.

Ergänzungen für den Smoothie können unter anderem Chiasamen, Leinsamen, Haferflocken, Nüsse, Mandeln oder vieles mehr sein.

## Was passendes für´s Büro – machen Sie sich einen Smoothie!

# Tipps und Anregungen zur Herstellung von Smoothies. Einige Tipps, wie Ihre Smoothies perfekt werden!

## Smoothie to go – gesund durch den Januar (schnell ein paar Vitaminchen )

Wenn Ihr Alltag stressig wird, wirkt sich das auch manchmal auf die Ernährung aus. Schnell greift man zu „Fastfood“ und ernährt sich un- ausgewogen. Smoothies scheinen eine perfekte Lösung zu sein, denn in kurzer Zeit haben Sie die Möglichkeit, viele Vitamine und auch Mineralien und Ballaststoffe zu sich zu nehmen.

Verschiedene Gemüse, Salate und Früchte in den Mixer werfen, anstellen und fertig ist der Smoothie! So einfach ist es jedoch nicht, denn auf ein paar Dinge sollten Sie noch achten!

Verwenden Sie ausschließlich frische Bio-Produkte. Frisches Obst und Gemüse erhöht den Nährwert der Smoothies und da es oft komplett mit der Schale verarbeitet wird, sind Bio-Produkte immer zu bevorzugen.

1. Probieren Sie ruhig mal etwas aus und mischen Sie auch ungewöhnliche Zutaten zusammen. Warum also nicht mal Gemüse, Mandelmilch, Erdnussbutter, Bananen und Honig zusammen in den Mixer geben? Das Ergebnis ist besonders cremig und hat genau die richtige Süße.
2. Die richtige Mischung macht's: Geben Sie ausreichend Flüssigkeit dazu, am besten Wasser oder hochwertige ungesüßte Fruchtsäfte.

3. In jeden Smoothie gehört grünblättriges Gemüse. Am Anfang ist es nicht ganz leicht, die genaue Menge einzuschätzen. Gehen Sie einfach behutsam vor und nehmen so viel Salat, dass der Smoothie für Sie appetitlich aussieht.
4. Mixen Sie nicht einfach drauf los: Nicht alle Zutaten passen zusammen. Kohl ist weniger süß als Spinat und lässt sich deshalb schwieriger mit Früchten kombinieren.
5. Greifen Sie zu auch zu Zitrusfrüchten, denn Vitamin C hilft dem Körper, fruchteigenes Eisen besser zu speichern.
6. Verwenden Sie einen hochwertigen Mixer, denn damit ihr Smoothie die gewünschte Konsistenz bekommt, benötigen Sie einen guten Mixer. Mit ihm lassen sich auch härtere Zutaten wie Müsli, Kokosnuss oder Nüsse leicht zerkleinern.
7. Bitte bedenken Sie, dass ein hochwertiger Smoothie auch Kalorien beinhaltet und daher eine komplette Mahlzeit ersetzen kann.

Jede Woche ein wenig mehr Gemüse, dann wird ihr Smoothie richtig gesund.

**Viel Spaß bei der Zubereitung!**

