



Smoothie Rezepte für den täglichen Genuss von Vital Energy Coach Erwin Mischkin

Das Prinzip ist einfach: Blätter von grünen Blattgemüse oder Wildkräutern werden mit Wasser und Obst in einem Standmixer püriert. Damit wird der leicht herbe Geschmack der grünen Blätter neutralisiert. Durch die Früchte bekommt der Cocktail einen angenehmen, fruchtigen Geschmack.

Grundregeln:

Tierische Produkte (Milch, Quark, Sahne etc.), Wurzelgemüse, industriezuckerhaltige Zutaten haben nichts im grünen Drink zu suchen.

Verdauungsfördernd und konsistenzbereichernd sind eingeweichte Lein, – Floh, - oder Chiasamen

Exotischer Grünkohl-Smoothie

¼ Ananas, ½ Mango, 100 Gramm Grünkohl, 8-12 eingeweichte Mandeln, ½ Liter Wasser.

Grünkohl waschen und klein schneiden, mit Mandeln, oder Cashew und Wasser mixen. Ananas und Mango schälen, in kleine Stücke schneiden, in Spinat-Mandel-Wasser nochmals mixen.

Spinat-Cashew-Smoothie

2 Birnen, 2 Äpfel, 1 Banane, 200 g Spinat, 1 kl. Hand voll Cashewkerne, etwas Zitronensaft o. 1 halbe Zitrone (m. Schale wenn Bio), 400 ml Wasser.

Spinat waschen, schneiden. Wasser, Cashewkerne und Spinat mixen.

Äpfel, Birnen waschen und schneiden.. Banane schälen; Zitronensaft beifügen, mixen.

Feldsalat-Sesammus-Smoothie

100 Gramm Feldsalat, ½ Bund Petersilie, einige Blätter Oregano oder Majoran, frisch gepresster Saft von 4 Orangen o. 2 ganze Orangen, 2 Bananen, 2 EL Sesammus, etwas Ingwer, ¼ Liter Wasser

Feldsalat, Kräuter waschen, putzen und klein schneiden. Orangen auspressen. Grünzeug mit Orangensaft, Ingwer, Sesammus, mixen. Banane, geschält, in Stücke geschnitten dazu, mixen. Wasser dazu, mixen.

Wildkräuter-Früchte-Smoothie

1 Banane, 1 Mango, Wildkräuter (Löwenzahn, Brennessel, Spitzwegerich, Vogelmiere, Giersch,) geriebene Mandeln , 1/8 Liter Wasser, 10 Rosinen.

Kleingeschnittene Wildpflanzern, die geschälte und klein geschnittene Mango und das Wasser zugeben. Alles fein vermischen.

Sellerie-Gurke-Smoothie

250 Gramm Selleriestangen, 1 Salatgurke, 1 Banane, ¼ Ananas, 1 EL Cocosflocken, etwas Zitrone o. 1 halbe Zitrone (m. Schale wenn Bio), Wasser.

Gurke schälen, schneiden, Sellerie waschen, schneiden, mit Wasser mixen.

Banane und Ananas schälen, schneiden, Zitronensaft und Cocosflocken zufügen, mixen.

Im Winter kann nach Geschmack und Vorliebe Zimt, Cayenpfeffer, Ingwer dazu gemixt werden, damit der Smoothie als Kaltgetränk, innerlich auch wärmend wirkt.

Power Smoothie

Aufgrund seines hohen Nährstoff und Fettgehaltes ist dieser Smoothie eine ideale "Mahlzeit" am Nachmittag. Auch können die Verdauungsorgane die Fettsäuren von Kokos, Kakao u. Cashewkerne dann gut verarbeiten.

Zutaten :

1 Apfel, 1 Banane,

Saft einer 1/2 Zitrone

6 - 8 Datteln

Handvoll Cashewkerne

2 Essl. Kokosöl o. Mus

2 Essl. Hanfsamen

1 Tel. Maca Pulver

10 - 12 Kakaobohnen

400 - 600 ml. Wasser je nach Konsistenzwünschen

alles zusammen in den Mixer und auf höchster Stufe 40 - 60 sec. mixen

Bei der Hinzunahme von Kokos ist zu beachten, das sich nach ca. 4 Std. Standzeit der Geschmack verändert. Fängt leicht an ranzig zu schmecken. Deshalb auch hier.... am besten frisch.....

WOHL BEKOMMS !!

