

Smoothie-Rezepte – 4seasons-Kurs vom 8. März 2016



Dominique's Grün-fruchtiger Smoothie

- ❖ 1 Kiwi
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 1-2 Hand voll Spinat

Alles zusammen vorschneiden (Kiwi evtl. schälen, beim Apfel Stiel und Kernen wegnehmen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufen fein pürieren. Erst jetzt Wasser nach Belieben hinzufügen.

Cornelia's sauer-wilder Smoothie

- ❖ 2 Äpfel
- ❖ 1 Bio-Zitrone, ganz (wenn man's nicht so sauer mag auch nur 1/2)
- ❖ 1-2 Hand voll Wildkräuter (Brennnesseln, Sauerampfer, Wildes Möhrenkraut, Vogelmirre, Gundermann)

Alles zusammen vorschneiden (Zitrone evtl. schälen, beim Apfel Stiel und Kernen wegnehmen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufen fein pürieren. Erst jetzt Wasser nach Belieben hinzufügen.

Nadine's salziger Ingwer-Bananen-Smoothie

- ❖ 2 Banane, ohne Schale
- ❖ 1 reife Birne
- ❖ 2cm Stück Ingwer, je nach Frische geschält
- ❖ 2 Handvoll Federkohl (oder Nüsslisalat)
- ❖ 0,5 dl Salzsole (Himalayasalz in Wasser einlegen, bis Wasser gesättigt)
- ❖ 1 Prise Zimt
- ❖ 1 Prise Kardamom

Alles zusammen waschen, vorschneiden (Beim Apfel Stiel und Kernen wegnehmen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufen fein pürieren. Erst jetzt Salzsole und Wasser nach Belieben hinzufügen. Ganz am Schluss mit Zimt und Kardamom abschmecken.

(Aus *7 Tage grün – Grüne Smoothies und Rohkost*, siehe Literaturverzeichnis)

Nicole's roter Löwe

- ❖ 2 kleine Randen, ungeschält
- ❖ 1 Orange, geschält und etwas Schale
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 1 junge Pflanze Löwenzahn, ohne Wurzeln
- ❖ 1-2 TL Gojipulver oder -beeren getrocknet (Beeren evtl. 2 Stunden einlegen)

Alles zusammen vorschneiden (Beim Apfel Stiel und Kernen wegnehmen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Erst jetzt Wasser nach Belieben hinzufügen.

Madlen's währschaftes Vollkornbrot

- ❖ 400g Weiss- oder Halbweissmehl
- ❖ 300g Dinkelmehl
- ❖ 300g Buchweizenmehl
- ❖ 2 TL Salz
- ❖ 100g gemahlene Mandeln
- ❖ 1 Handvoll Baumnüsse, gehackt
- ❖ 1 Würfel Hefe oder Trockenhefe für 1 kg Mehl
- ❖ 1 TL Zucker

Mehle und Nüsse mit Salz mischen, eine kleine Mulde bilden. Hefe in einem Becher in etwas lauwarmes Wasser mit 1 TL Zucker auflösen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl bestreuen. 15min ruhen lassen, bis es anfängt zu blubbern. Jetzt nach und nach Wasser hinzugeben (ca. 4 dl), bis der Teig eine gute Konsistenz hat und nicht mehr klebt. 10 min gut durchkneten, zu einer Kugel formen und ca. 30 min aufgehen lassen. Nochmals kurz durchkneten und in einen Brotkorb legen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht aufgehen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der unteren Ofenhälfte ca. 35-40 min backen. (Vorheizen nicht nötig). Klopfrage machen: Wenn es hohl klingt ist das Brot gut, ansonsten nochmals 5-10 min weiterbacken.

Frühlingsaufstrich

- ❖ 150g Naturtofu
- ❖ 50g Bio-Pflanzenmargarine
- ❖ 60g sehr klein gehackte Radieschen
- ❖ 40g sehr klein gehackte Frühlingszwiebeln (oder zwiebeln)
- ❖ 4 EL gehackter Schnittlauch
- ❖ 1-2 TL (Estragon-)Senf
- ❖ 1-2 TL Zitronensaft
- ❖ Salz, Pfeffer, Kräutersalz nach Belieben
- ❖ Radieschenscheiben und Kresse zum Garnieren

Tofu, Margarine, Zitronensaft und Senf mit dem Pürierstab pürieren, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch unterheben, abschmecken. 15 Minuten ziehen lassen. (Aus Vegane Aufstriche, Dips und Sossen, siehe Literaturverzeichnis)

Rote-Linsen-Austrich

- ❖ 150g rote Linsen
- ❖ 1 Zwiebel, gehackt
- ❖ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ❖ 1 TL Zitronensaft
- ❖ Kurkume, Salz, Pfeffer

Linsen sehr weich kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Zwiebeln in Öl andünsten, Knoblauch dazu und kurz mitdünsten. Alles mit dem Pürierstab pürieren und abschmecken. (Aus *Vegane Aufstriche, Dips und Sossen*, siehe Literaturverzeichnis)

Literaturverzeichnis:

- ❖ Bänziger, Erica, 2015: *Smoothies – Power aus der Natur*. Fona Verlag: Lenzburg.
- ❖ Bräutigam, Gabriele Leonie, 2014: *Wilde Grüne Smoothies. 50 Wildkräuter – 50 Rezepte*. Hans-Nietsch-Verlag: Emmendingen.
- ❖ Büscher, Astrid, 2012: *Smoothies, Shakes & Powerdrinks*. Stiftung Warentest: Berlin.
- ❖ Guth, Dr. Med. Christian, Burkhard Huckisch und Martina Dobrovičová, 2013: *Grüne Smoothies*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH: München.
- ❖ Hartmann, Milan, 2013: *Superfood Smoothies. Power-Drinks mit den besten Zutaten für einen gesunden Energiekick*. Hans-Nietsch-Verlag: Emmendingen.
- ❖ Manhardt, Julia und Eva Manhardt, 2014: *Vegane Aufstriche, Dips und Sossen*. Kneipp-Verlag: Wien.
- ❖ Schmid, Franziska und Stephanie Katharina Mehring, 2014: *7 Tage grün – Grüne Smoothies und Rohkost*. TRIAS Verlag: Stuttgart.