

Smoothie-Rezepte

4seasons-Kurs vom 26. April 2017



Würziger Zauber

- ❖ 1 Kiwi
- ❖ 2-3 kleine Brokkoli
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ 1 Stück Ingwer
- ❖ 1 Handvoll Spinat
- ❖ ¼ Mango
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 1 Karotte
- ❖ 2 Datteln
- ❖ 2 TL Acaipulver
- ❖ 1 TL Macapulver
- ❖ Petersilie
- ❖ Wilde Minze

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

Matcha Smoothie

- ❖ ½ Birne
- ❖ 5 Datteln
- ❖ 50 g Cashew
- ❖ Kardamompulver
- ❖ 30 g Quark
- ❖ 2 dl Wasser
- ❖ 3 cl Olivenöl
- ❖ 2 TL Matchapulver
- ❖ 1 cl Rosmarin-Zitronen Sirup

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

Gesunde Frühlings-Pfütze

- ❖ ½ rote Beete
- ❖ 1 Karotte
- ❖ 3 Datteln
- ❖ 1 Handvoll Spinat
- ❖ ½ Zitronengrasstange
- ❖ ½ Stangensellerie
- ❖ wenig Gurke
- ❖ wenig Kohlrabi
- ❖ Peterli
- ❖ Wildkräuter
- ❖ 1 EL Olivenöl
- ❖ 100 ml Kokosmilch
- ❖ ½ Acaipulver
- ❖ Koriander und Zimt

Alles zusammen waschen, vorschneiden (rote Beete schälen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufen fein pürieren. Erst jetzt Wasser nach Belieben hinzufügen. Ganz am Schluss mit Zimt und Koriander abschmecken.

Frischer Frühlingsmoothie

- ❖ ¼ Mango
- ❖ ½ Birne
- ❖ 1 Dattel
- ❖ ½ Bund Peterli
- ❖ 2 Selleriestangen
- ❖ 4 Gurkenstäbchen
- ❖ 5 Sauerampferblätter
- ❖ ½ Grapefruit

Alles zusammen waschen, vorschneiden (bei der Birne Stiel und Kernen wegnehmen) und zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufen fein pürieren. Erst jetzt Wasser nach Belieben hinzufügen.

Reskap Smoothie

- ❖ 2 Feigen
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 1 Karotte
- ❖ 2 Stangensellerie
- ❖ 2 Blätter Spinat
- ❖ 3 Radisli
- ❖ 50 g Cashew
- ❖ halbe rote Beete
- ❖ wenig Kohlrabi

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

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.

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.

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.
- ❖ Büscher, Astrid, 2015: *Smoothies für alle Jahreszeiten*. Stiftung Warentest: Berlin.
- ❖ Clark, Maxine, 2012: *Fresh! 150 Rezepte für Säfte, Smoothies & Co*. Umschau: Neustadt an der Weinstrasse.
- ❖ Green, Fern, 2016: *Super Smoothies – die besten Detox-Drinks*. Dorling Kindersley: München.
- ❖ Guth, Dr. Med. Christian, Burkhard Huckisch und Martina Dobrovičová, 2013: *Grüne Smoothies*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH: München.
- ❖ Manhardt, Julia und Eva Manhardt, 2014: *Vegane Aufstriche, Dips und Sossen*. Kneipp-Verlag: Wien.
- ❖ Velde, Marjolijn van der, 2015: *70 grüne Smoothies – einfach mixen, wohlfühlen, geniessen*. Hölker: Münster.
- ❖ Kalf-Hansen, Rune & Sundgren, Linsen (2015). *Das Wildkräuter Kochbuch – Kräuter, Beeren, Pilze bestimmen, sammeln und zubereiten*. Christian Verlag: München.
- ❖ Fleischhauer, Steffen Guido & Guthmann, Jürgen & Spiegelberger, Roland (2013). *Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden*. AT Verlag: Baden und München.
- ❖ Kretzschmar, Annette, 2011: *Die Wildfrüchteküche*. Schwabenverlag: Ostfildern.