

10 super gesunde Smoothies



Herausgegeben von <http://wunder-kueche.de>
mit freundlicher Genehmigung von Aléna Ènn

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Smoothies sind gesund & praktisch	3
Smoothies sind echte Powerdrinks	4
Smoothies sind ganz schnell gemacht	4
Die Zubereitung ist ganz einfach	5
Rezepte	6
Grüner Fitness-Smoothie	7
Erdbeer-Cocos-Traum	9
Grüner Smoothie mit Basilikum	11
Radikale-Killer	13
Beauty-Smoothie für Pfirsich-Haut	15
Wake-up Call	17
Grüner Gute-Laune-Smoothie mit Minze	19
Ballaststoff-Mix	21
Happy Smoothie	23
Detox-Smoothie	25
Weitere Ideen & Rezepte	27
Anhang, Rechtliches und Impressum	28

Einleitung

Smoothies sind gesund & praktisch

Smoothies sind tolle kleine Kraftpakete. Und sie sind sehr beliebt. Warum das so ist? Hier einige Gründe:

1. Smoothies stecken voller guter Zutaten: Gemüse und Obst, manchmal auch Joghurt, Milch, Tee, gesunde Kräuter und Gewürze.
2. Beim Smoothie wird die ganze Frucht verwendet, also auch die festen Bestandteile (das unterscheidet den Smoothie vom Saft). Und gerade die festen Bestandteile haben es in sich. Sie sind besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.
3. Der Körper kann die zugeführten Vitalstoffe besser aus dem zerkleinerten Obst und Gemüse aufnehmen, als aus größeren Stücken.
4. Smoothies sättigen langanhaltend.
5. Smoothies sparen Zeit. Man kann sie z.B. vorbereiten und einige Tage gekühlt lagern. Und man kann Smoothies auch bequem unterwegs trinken.
6. Smoothies sind lecker. Der Mix aus verschiedenen Zutaten schmeckt oft noch besser als pure Früchte. Selbst Obst muffel greifen bei Smoothies gerne zu.

Smoothies sind echte Powerdrinks

Smoothies helfen dabei, sich gesund zu ernähren. Durch das Obst und Gemüse bekommt der Körper Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese wirken – je nach Zusammensetzung - antibakteriell, antiviral, krebshemmend, immunstimulierend, blutverdünnend, entgiftend, entwässernd, etc.

Smoothies sind ganz schnell gemacht

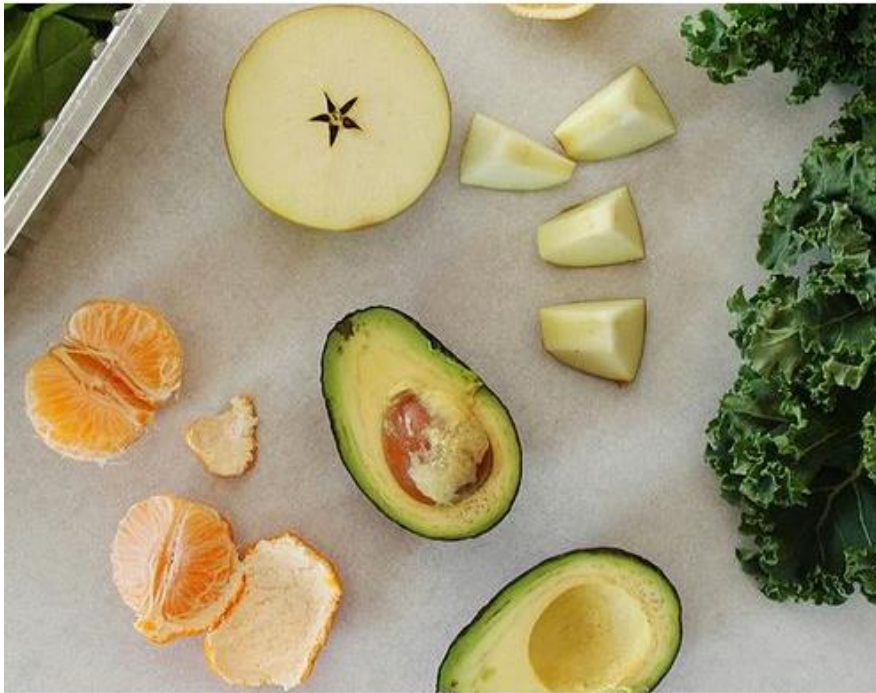
Alles, was Sie für die Zubereitung brauchen, ist ein Mixer und die Zutaten. Dabei ist es egal, ob Sie einen Standmixer oder einen Pürierstab vorziehen. Wenn Sie nur ab und zu mal einen Smoothie zubereiten, genügt die ganz normale Küchenausstattung. Es muss kein spezieller Smoothie-Maker sein.

Bei den Zutaten sind regionale und Bio-Produkte natürlich am besten. Aber auch TK-Obst und –Gemüse ist gut geeignet. Hintergrund: Diese Ware wird direkt nach der Ernte eingefroren und behält so alle Nährstoffe.

Die Zubereitung ist ganz einfach

1. Obst und Gemüse gründlich waschen und in Stücke schneiden.
2. Die festen Zutaten in den Mixer geben.
3. Zusammen mit etwas Flüssigkeit mixen.
4. Nach und nach so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.
5. Wer mag, gibt am Schluss noch Eiswürfel hinzu.

Rezepte



Grüner Fitness-Smoothie

ca. 105 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Regt den Stoffwechsel und Durchblutung an
- Sättigt lange und hilft dadurch beim Abnehmen
- Aktiviert das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen

Zutaten:

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Apfel
- 100ml Möhrensaft
- 1 Kiwi
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- 1 Messerspitze Matcha-Pulver (nach Belieben)
- Etwas Wasser
- Einige Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke. Die Chia-Samen in 50ml Wasser mindestens 10 – 15 Minuten quellen lassen (am besten über Nacht).
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.
5. Nach Belieben Eiswürfel hinzugeben.

Die Wirkung im Detail:

- Der Feldsalat entwässert sanft. Das enthaltene Chlorophyll regt den Sauerstofftransport und die Blutbildung an, so dass Sie sich wach und fit fühlen.
- Äpfel enthalten rund 300 bioaktive Stoffe. Die Ballaststoffe sättigen lange. Die sekundären Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale und fördern die Durchblutung.
- Möhrensaft bietet maximalen Zellschutz durch Beta Carotin und den Schutzstoff Falcarinol.
- Kiwi regt mit ihrem Rekord-Gehalt an Vitamin C die Fettverbrennung und das Immunsystem an. B-Vitamine dienen als Nervennahrung.
- Chia stoppt Entzündungsprozesse. Die Ballaststoffe reinigen den Darm und entgiften sehr effektiv. Die Samen halten besonders lange satt, Zink wirkt gegen Heißhunger und pusht das Immunsystem. Das in den Samen enthaltene Omega-3-Öl unterstützt die Vitaminaufnahme aus den Früchten in diesem Smoothie.
- Catechine im Matcha-Tee regen die Fettverbrennung an. Teein macht wach und fördert die Konzentration, regt Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an.

Erdbeer-Cocos-Traum

ca. 230 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Für schöne Haut, Haare und Nägel und ein straffes Bindegewebe
- Regt den Fettstoffwechsel an
- Aktiviert das Immunsystem und schützt vor Bakterien und freien Radikalen

Zutaten:

250g Erdbeeren

50ml Orangensaft

100ml Kokosmilch

1 Esslöffel Haferkleieflocken

Etwas Wasser

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Pflanzenstoffe in den Erdbeeren wehren freie Radikale ab und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Salizylsäure wirkt schmerzstillend und blutverdünnend, Vitamin C kurbelt den

Stoffwechsel und das Immunsystem an. Silicium strafft das Bindegewebe und hilft beim Aufbau von gesunden Haut- und Haarzellen.

- Die Orange liefert viel Vitamin C und stimuliert das Immunsystem. Ihre ätherischen Öle hemmen das Wachstum von Bakterien.

- Kokosmilch verbessert den Fettstoffwechsel und wirkt antimikrobiell. Sie liefert zudem ein wenig Fett – und das braucht Ihr Körper, um die Vitamine aus dem Smoothie aufzunehmen. Außerdem sättigt Kokosmilch langanhaltend, so dass dieser Smoothie auch mal eine ganze Mahlzeit ersetzen kann.

- Haferkleie liefert Ballaststoffe, die Sie lange satt machen. Das Biotin im Hafer sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel sowie für gesunde Zellen.

Grüner Smoothie mit Basilikum

ca. 65 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Schützt die Zellen vor oxidativem Stress und regt die Zellerneuerung an
- Wirkt antibakteriell und immunstimulierend
- Hilft durch „Sattmacher-Effekt“ beim Abnehmen

Zutaten:

- 1 Handvoll Blattspinat
- 100g Mango (z.B. TK)
- ½ Avocado
- 10 Basilikumblätter
- 1 Mandarine
- Etwas Wasser
- Einige Eiswürfel (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.
5. Nach Belieben am Schluss noch etwas Eis hinzufügen.

Die Wirkung im Detail:

- Spinat liefert Energie für die Muskeln und entwässert. Vitamin K und Beta Carotin regulieren Hautprobleme und regt das Immunsystem an.
- Basilikum wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Es regt Verdauung und Stoffwechsel an und kann entgiften.
- Die Mango liefert einen Cocktail aus Folsäure, Lycopin, Beta Carotin und Vitamin A. Der schützt die Haut und macht sie schön. Zugleich werden freie Radikale im Körper unschädlich gemacht. Der hohe Ballaststoffgehalt sättigt lange.
- Die Avocado liefert wertvolle Antioxidantien, u.a. die Vitamine A, D und E sowie Beta Carotin. Diese schützen die Zellen. Das Fett der Avocado sättigt langanhaltend und ermöglicht es dem Körper, die wertvollen fettlöslichen Vitamine in diesem Smoothie aufzunehmen. Das Vitamin E der Frucht verstärkt diesen Effekt zusätzlich.
- Die Mandarine liefert hochdosiertes Vitamin C. Das regt das Immunsystem an und aktiviert zugleich Fettverbrennung.

Radikale-Killer

ca. 145 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Neutralisiert freie Radikale und schützt die Zellen
- Für schöne Haut
- Aktiviert den Stoffwechsel

Zutaten:

100g Heidelbeeren (alternativ: Beerenmix TK)

100g Wassermelone

1 Handvoll Blattspinat

1 Aprikose

½ Avocado

1 Messerspitze Matcha-Pulver

Etwas Wasser

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Heidelbeeren enthalten jede Menge Pflanzenstoffe. Sie wehren freie Radikale ab, schützen vor Krebs, verbessern die Sehleistung und wirken antibiotisch.
- Melonen sind extrem kalorienarm, aber reich an wertvollen Antioxidantien. Allen voran Beta Carotin, das Augen und Haut schützt. Zudem entwässern sie und ihre Ballaststoffe machen lange satt.
- Spinat liefert Energie für die Muskeln und entwässert. Sein Vitamin K und Beta Carotin regulieren Hautprobleme und regt das Immunsystem an.
- Aprikosen enthalten Beta Carotin, einen hervorragenden Radikalfänger, der die Aktivität der Immunzellen aktiviert. Beta Carotin verbessert zudem die Hautbeschaffenheit. Viel Calcium in den Früchten hilft beim Abnehmen.
- Die Avocado liefert wertvolle Antioxidantien, u.a. die Vitamine A, D und E sowie Beta Carotin. Sie schützen die Zellen und sorgen für gesunde und schöne Haut. Das Fett der Avocado sättigt langanhaltend und ermöglicht es dem Körper, die wertvollen fettlöslichen Vitamine in diesem Smoothie aufzunehmen. Das Vitamin E der Frucht verstärkt diesen Effekt.
- Catechine im Matcha-Tee regen die Fettverbrennung an. Teein macht wach und fördert die Konzentration, regt Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an.

Beauty-Smoothie für Pfirsich-Haut

ca. 170 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Regt den Fettstoffwechsel und das Immunsystem an
- Sättigt lange und hilft dadurch beim Abnehmen
- Verbessert Haut- und Haarstruktur, wirkt Hautunreinheiten entgegen

Zutaten:

- 1 Pfirsich
- 1 Apfel
- 100g Magermilchjoghurt
- 100ml Sojamilch
- 1 Esslöffel Haferkleieflocken
- 1 Esslöffel gemahlene Mandeln
- Etwas Limettensaft
- Wasser nach Belieben

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Pfirsiche enthalten Beta Carotin, einen hervorragenden Radikalfänger, der die Aktivität der Immunzellen aktiviert. Beta Carotin verbessert wirksam die Hautbeschaffenheit. Viel Calcium in den Früchten hilft beim Abnehmen.
- Joghurt liefert Calcium und Milchsäurebakterien, die den Darm gesund halten. So kann er das Immunsystem stabileren und sogar Heißhunger vorbeugen. Das enthaltene Calcium aktiviert ein Schilddrüsenhormon und fördert so die Fettausscheidung.
- Soja enthält Phytoestrogen, das die Hautbeschaffenheit verbessert. Insbesondere Hautunreinheiten und trockene Haut werden reguliert.
- Der Limettensaft liefert Vitamin C. Das regt das Immunsystem an und aktiviert sogar die Fettverbrennung. Es hilft zusätzlich dabei, das Calcium aus dem Joghurt besser aufzunehmen.
- Äpfel enthalten rund 300 bioaktive Stoffe. Die Ballaststoffe sättigen, die sekundären Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale.
- Haferkleie liefert Ballaststoffe, die lange satt machen. Das Biotin sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel.
- Mandeln enthalten Mineralstoffe, die gute Laune machen. Sie wirken prebiotisch. Das enthaltene hochwertige Fett und ihr Vitamin E helfen dabei, die Vitamine aus dem Obst in die Körperzellen zu schleusen. Biotin sorgt für schöne Haut, Haare und Fingernägel.

Wake-up Call

ca. 145 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Macht wach und fördert die Konzentration
- Neutralisiert freie Radikale und schützt die Zellen
- Regt den Stoffwechsel und den Sauerstofftransport an

Zutaten:

1 Handvoll Blattspinat
150g Sauerkirschen TK
1 Pfirsich
½ Avocado
¼ Teelöffel Matcha-Pulver
Etwas Wasser

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Spinat liefert Energie für die Muskeln und entwässert. Sein Vitamin K und Beta Carotin regulieren Hautprobleme und regt das

Immunsystem an. Reichlich Chlorophyll fördert den Sauerstofftransport im Blut.

- Sauerkirschen enthalten viel Vitamin C, das Immunsystem und Fettstoffwechsel anregt. Sie sind reich an Salizylsäure, die entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt. Ihre Pflanzenfarbstoffe schützen die Zellen und regen den Sauerstofftransport an. Der Effekt: Man fühlt sich wach und fit!

- Pfirsiche enthalten Beta Carotin, einen hervorragenden Radikalfänger, der die Aktivität der Immunzellen aktiviert. Beta Carotin verbessert zudem die Hautbeschaffenheit.

- Die Avocado liefert wertvolle Antioxidantien, u.a. die Vitamine A, D und E sowie Beta Carotin. Sie schützen die Zellen und sorgen für gesunde und schöne Haut. Das Fett der Avocado sättigt langanhaltend und ermöglicht es dem Körper, die wertvollen fettlöslichen Vitamine in diesem Smoothie aufzunehmen. Das Vitamin E der Frucht verstärkt diesen Effekt.

- Catechine im Matcha-Tee regen die Fettverbrennung an. Teein macht wach und fördert die Konzentration, regt Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an.

Grüner Gute-Laune-Smoothie mit Minze

ca. 85 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Schützt die Zellen vor oxidativem Stress und regt die Zellerneuerung an
- Wirkt antibakteriell und immunstimulierend
- Beruhigt die Nerven und fördert die Konzentration

Zutaten:

1 Handvoll grüner Salat

125g Mango (z.B. TK)

1 Esslöffel gemahlene Mandeln

5 Minzblätter

1 kleiner Apfel

125 ml Pfefferminztee, abgekühlt

Einige Eiswürfel (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.
5. Nach Belieben am Schluss noch etwas Eis hinzufügen.

Die Wirkung im Detail:

- Der Salat entwässert. Beta Carotin reguliert Hautprobleme und regt das Immunsystem an.
- Die Minze wirkt antibakteriell. Sie regt Verdauung und Stoffwechsel an und kann entgiften. Zudem fördert sie die Konzentration.
- Äpfel enthalten rund 300 bioaktive Stoffe. Sie schützen Herz und Blutgefäße. Die Ballaststoffe sättigen, die sekundären Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale.
- Die Mango liefert einen Cocktail aus Folsäure, Lycopin, Beta Carotin und Vitamin A. Der schützt die Haut und macht sie schön. Zugleich werden freie Radikale im Körper unschädlich gemacht. Der hohe Ballaststoffgehalt sättigt lange.
- Mandeln enthalten Mineralstoffe, die die Nerven beruhigen und gute Laune machen. Sie wirken prebiotisch. Das enthaltene hochwertige Fett und ihr Vitamin E helfen dabei, die Vitamine aus dem Obst in die Körperzellen zu schleusen. Biotin sorgt für schöne Haut, Haare und Fingernägel.

Ballaststoff-Mix

ca. 195 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Sättigt lange und hilft dadurch beim Abnehmen
- Reinigt den Darm und baut die natürliche Darmflora auf
- Verbessert Haut- und Haarstruktur

Zutaten:

2 Aprikosen

1 Apfel

150g Magermilchjoghurt

1 Esslöffel Haferkleieflocken

1 Teelöffel Leinsamen

2 Getrocknete Feigen

Etwas Limettensaft

Wasser nach Belieben

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Aprikosen enthalten jede Menge Beta Carotin, einen hervorragenden Radikalfänger, der die Aktivität der Immunzellen aktiviert.
- Joghurt liefert Calcium und Milchsäurebakterien, die den Darm gesund halten. So kann er das Immunsystem stabileren und sogar Heißhunger vorbeugen. Das enthaltene Calcium aktiviert ein Schilddrüsenhormon und fördert so die Fettausscheidung.
- Der Limettensaft liefert Vitamin C. Das regt das Immunsystem an und aktiviert sogar die Fettverbrennung. Es hilft zusätzlich dabei, das Calcium aus dem Joghurt besser aufzunehmen.
- Äpfel enthalten rund 300 bioaktive Stoffe. Die Ballaststoffe reinigen den Darm, die sekundären Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale.
- Haferkleie liefert Ballaststoffe, die lange satt machen. Das Biotin sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel.
- Feigen liefern eine Extra-Portion Ballaststoffe. Hochwertige Fettsäuren in den Kernen helfen dabei, Vitamine aus Obst und Gemüse aufzunehmen.
- Leinsamen liefert Ballaststoffe, die lange satt machen. Hochwertige Omega-3-Fettsäuren helfen dabei, Vitamine besser aufzunehmen. Phytohormone verbessern die Hautqualität.

Happy Smoothie

ca. 230 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Sorgt für gute Laune und verbessert die Konzentration
- Verbessert Durchblutung und Sauerstoffgehalt im Blut
- Schützt und freit Radikale und Zellschäden durch oxidativen Stress

Zutaten:

- 1 Handvoll Blattspinat
- 250g Beerenmix (TK)
- 1 Mandarine
- 2 Teelöffel Kakaopulver („Back-Kakao“)
- 1 Esslöffel gemahlene Mandeln
- Etwas Wasser

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke.
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Wirkung im Detail:

- Spinat liefert Energie für die Muskeln und entwässert. Vitamin K und Beta Carotin regulieren Hautprobleme und regt das Immunsystem an. Das enthaltene Chlorophyll regt den Sauerstofftransport an, so dass Sie sich wach und fit fühlen.
- Pflanzenstoffe in den Beeren wehren freie Radikale ab und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Salizylsäure wirkt schmerzstillend und blutverdünnend, so dass alle Zellen gut mit Nährstoffen versorgt werden. Vitamin C kurbelt den Stoffwechsel an und macht wach.
- Die Mandarine liefert viel Vitamin C und stimuliert das Immunsystem. Ihre ätherischen Öle hemmen das Wachstum von Bakterien.
- Kakaopulver regt die Bildung des Gute-Laune-Botenstoffes Serotonin an. Zusätzlich macht es wach und konzentrationsfähig.
- Mandeln enthalten Mineralstoffe, die gute Laune machen. Sie wirken prebiotisch. Das enthaltene hochwertige Fett und ihr Vitamin E helfen dabei, die Vitamine aus dem Obst in die Körperzellen zu schleusen. Biotin sorgt für schöne Haut, Haare und Fingernägel.

Detox-Smoothie

ca. 75 Kalorien, Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Gesundheitseffekt:

- Entgiftet und regt den Stoffwechsel an
- Sättigt lange und hilft dadurch beim Abnehmen
- Aktiviert das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 1 Mandarine
- 100ml Möhrensaft
- 1 Kiwi
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- Etwas Wasser
- Einige Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

1. Waschen Sie Obst und Gemüse und schneiden Sie es grob in Stücke. Die Chia-Samen in 50ml Wasser mindestens 10 – 15 Minuten quellen lassen (am besten über Nacht).
2. Geben Sie die festen Zutaten in den Mixer.
3. Fügen Sie etwas Flüssigkeit hinzu und mixen Sie alles.
4. Nach und nach können Sie nun so viel Flüssigkeit angießen, bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.
5. Nach Belieben Eiswürfel hinzugeben.

Die Wirkung im Detail:

- Grapefruit liefert viel Vitamin C. Bitterstoffe regen die Verdauung und unterstützen Leber und Galle beim Entgiften. Zusätzlich bremsen die Bitterstoffe den Appetit.
- Die Mandarine liefert hochdosiertes Vitamin C. Das regt das Immunsystem an und aktiviert die Fettverbrennung.
- Möhrensaft bietet maximalen Zellschutz durch Beta Carotin und den Schutzstoff Falcarinol.
- Kiwi regt mit ihrem Rekord-Gehalt an Vitamin C die Fettverbrennung und das Immunsystem an. B-Vitamine dienen als Nervennahrung.
- Chia stoppt Entzündungsprozesse. Die Ballaststoffe reinigen den Darm und entgiften sehr effektiv. Die Samen halten sehr lange satt, Zink wirkt gegen Heißhunger und pusht das Immunsystem. Das in den Samen enthaltene Omega-3-Öl unterstützt die Vitaminaufnahme aus den Früchten in diesem Smoothie.

Weitere Ideen & Rezepte

...kostenlos mit Kindle Unlimited!

Die 33 besten Lebensmittel zum Abnehmen



Die 33 besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit



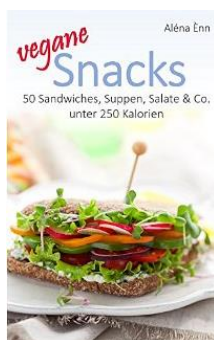
Schlank und gesund mit Low Carb



Die 33 besten Lebensmittel gegen Krebs



Vegane Snacks unter 250 Kalorien



Low Carb Snacks unter 300 Kalorien



Anhang, Rechtliches und Impressum

Wir bemühen uns, alle Angaben in diesem Gratis-Download aktuell und fehlerfrei zu halten, trotzdem können Fehler und Unklarheiten jedoch nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für Richtigkeit, Qualität, Aktualität und Vollständigkeit. Für Schäden, durch die Nutzung oder Nicht-Nutzung der bereitgestellten Informationen entsteht, gleich ob mittelbar oder unmittelbar, haften wir nur bei nachgewiesenem grob fahrlässigem Verschulden. Für Hinweise auf Fehler oder Unklarheiten sind wir Ihnen sehr dankbar. Bitte wenden Sie sich an info@wunder-kueche.de.

Alle Texte und Bilder in diesem Dokument sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne die Zustimmung des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers von Dritten genutzt werden. Alle in diesem Dokument genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum des rechtmäßigen Eigentümers und dienen lediglich zur Beschreibung von Produkten, Dienstleistungen oder Unternehmen.

Impressum

Wunder-Kueche.de wird vertreten durch:

Anne Jost

Friedberger Str. 55

61191 Rosbach

info@wunder-kueche.de

Bildnachweis

Covergestaltung: Anne Jost

Titelbild, S1: © Amazing Almonds via <https://www.flickr.com>, creative commons, picture cropped

Collage Innenteil, S7:

Bild 1, 2 und 4: © Wild Tofu via <https://www.flickr.com>, creative commons, pictures cropped and remixed

Bild 3: © Stacy Spensley via <https://www.flickr.com>, creative commons, picture cropped and remixed