

GRÜNE SMOOTHIES

Mengenverhältnis:

- ◆ ⅓ Obst/Südfrüchte
- ◆ ⅓ Gemüse-/Blattgrün/Kräuter
- ◆ ⅓ Wasser/basisches Aktivwasser/Kokoswasser

Zubereitung:

Das Programm "Vegetable" für 1 Minute laufen lassen, schon ist Ihr grüner Smoothie fertig ✓
Bei großen Mengen alternativ zuerst 1x das Programm „Smoothie“ betätigen. Durch den dreimaligen Start & Stop des Programmablaufes werden sämtliche Zutaten optimal durchgemischt, weshalb sich die Zuhilfenahme des Stössels erübrigt. Anschließend je nach Robustheit der Zutaten 20-40 Sekunden fertigmixen.

Rezeptvorschläge:

- 1) Mitsuna (alternativ grüner Blattsalat), Stangensellerie, Birne, Banane, Minze
- 2) Endivien- oder Eissalat, Apfel, ½ Avocado mit ½ Kern, eingeweichte Datteln, Petersilie (alternativ Brennessel oder Giersch)
- 3) Blattspinat, Stangensellerie, Ananas, Kokosmilch, Kakao-Nibs
- 4) Grünkohl, Banane, Avocado (inkl. Kern), eingeweichte Datteln, Vanille, Zimt
- 5) Blattkohl, Radieschengrün, Kiwi, eingeweichte Feigen, eingeweichte Cranberries
- 6) Äpfel, Babyspinat, Rhabarber, Kohlrabiblätter, Karottengrün
- 7) Spinat, Gurke, Stangensellerie, Limette, mit Chia-Samen bestreuen
- 8) Stangensellerie, Rote Rübe, Heidelbeeren, eingeweichte Goji-Beeren
- 9) Suppe: 3 große Karotten + 1 Zwiebel schälen und halbieren, 1 TL frischer Ingwer, 1 TL Currypulver, 2 Tassen Gemüsebrühe (oder Kräutersalz + Wasser), mit Kokosmus und Meersalz abschmecken
- 10) Hafer-/Mandelmilch: <http://www.veganblatt.com/selbstgemachte-hafermilch-rohkost>

Literaturempfehlung:

Grüne Smoothies, GU Ratgeber Gesundheit, Guth/Hickisch, ISBN: 9783833840364, €12,99
Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Hochleistungsmixer wird auf sehr anschauliche Weise vorgestellt. Es gibt Anleitungen zur Herstellung und Tipps zur Integrierung der grünen Smoothies in die tägliche Ernährung (inkl. Saisonkalender).

Siegfried Brauner ◆ Rennbahnweg 13/21/7A ◆ 1220 Wien ◆ www.trink-dich-fit.at

BANK: Easybank AG
IBAN: AT791420020010936722
MAIL: office@trink-dich-fit.at

BLZ: 14200
BIC: EASYATW1
TEL: 0664 318 5 318

KONTO NR: 20010936722
UID: ATU67711201
Rechtsform: Einzelunternehmen