

Der grüne Smoothie Guide

50 % grünes Gemüse

- Baby-Spinat
- Grünkohl
- Gurke
- Avocado
- Zucchini
- Mangold
- Erbsen
- Kräftig grüne Salate wie Feldsalat, Romana, Rucola, Endivie
- Das Grün von z.B. Karotten, Radieschen, Rote Beete, Kohlrabi
- Also alles was knackig grün ist



50% leckere Früchtchen

- Banane
- Ananas
- Orange / Mandarine
- Nektarine / Pfirsich
- Melone
- Kiwi
- Mango
- Apfel
- Beeren
- Granatapfel
- Birne
- Papaya
- Grapefruit
- Also alles was Dir an Obst in den Sinn kommt.



Gesunde Extras

- Kokos- oder Leinöl
- Lein-, Chia- oder Flohsamen
- (Wild-) Kräuter wie Löwenzahn, Brennessel, Petersilie, Minze, Dill, Basilikum, Oregano
- Ingwer
- Frischer Zitronen- oder Limettensaft
- Spirulinapulver
- Matchapulver (Grüntee)
- Gewürze wie Zimt, Kardamom oder echte Vanille



+ Flüssigkeit:

- 1-2 Becher Wasser
- oder z.B. Mandel-, Reis-, Hafer- oder Kokosmilch

It's Smoothie time

- Gemüse / Obst Deiner Wahl schälen / gut abwaschen/ entkernen, grob kleinschneiden und ab in den Standmixer
- Flüssigkeit Deiner Wahl dazugeben
- gewünschte Extras dazugeben
- ca. 30 Sek. volle Mixpower
- Genießen & wohlfühlen

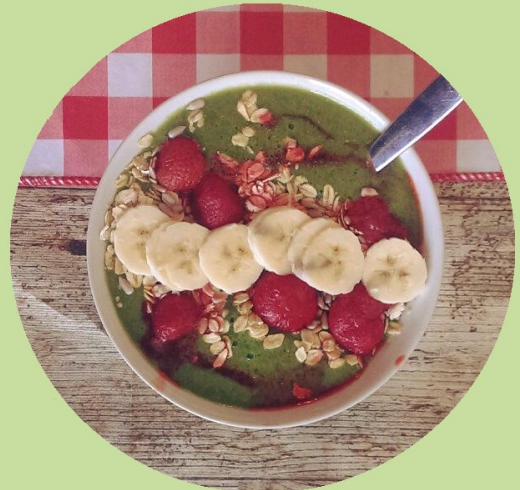
Der grüne Smoothie Guide

Warum grüne Smoothies?


- Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ist ein Gesundheitsbooster & sorgt u. A. für neue Energie, bessere Wundheilung, gesunden Stuhlgang und einen angenehmeren Körpergeruch.
- im Gegensatz zu Säften sind in Smoothies noch alle Pflanzenfasern enthalten und Dein Darm freut sich über die Beschäftigungstherapie
- Dein Verdauungstrakt kann den Smoothie optimal verarbeiten und somit alle Nährstoffe nutzen, da alles bereits zerkleinert und aufnahmebereit ist
- Smoothies enthalten viel Flüssigkeit und sorgen dafür, dass Deine Nieren schon morgens gut durchgespült werden
- Smoothies machen lange satt und schützen Dich vor Heißhungerattacken
- ein Smoothie ist deshalb das ideale All-in-One-Frühstück (z.B. als Bowl), kann aber auch ab und zu Dein Mittagessen ersetzen

Tipps

- **Achtung:**
 - Gemüse, das unter der Erde wächst, gehört **nicht** in einen Smoothie. Die Stärke lässt Dich sonst unangenehm aufblähen.
 - Smoothies sollten nicht nach schweren Mittag- oder Abendessen getrunken werden (da es aufgrund der verschiedenen Verdauungszeiten zu Blähungen und Völlegefühl kommen kann)
- **Ein rein grüner Smoothie ist am gesündesten**
 - nach und nach den Anteil von Obst und Früchten reduzieren. So lernt man Gemüse auf ganz neue Art kennen & lieben
 - Mit einem Smoothie aus Babyspinat, Gurke, Mangold und etwas Minze kannst Du Dich rantasten und im grünen Himmel schweben
- **Abwechslung ist das A und O**
 - Den grünen Smoothie mit Salz und Pfeffer würzen und als kalte Suppe genießen oder in eine Müslischale füllen mit Früchten, Nüssen und oder ein paar Hafer- oder Dinkelflocken als leckere Smoothie-Bowl vernaschen



Smoothies I



Hallo-Wach

- 1 handvoll Baby-Spinat
- 1 handvoll Feldsalat
- 1/3 Gurke
- 1 Banane
- 1 Mango
- 1 Orange
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Tasse Kokosmilch (z.B. von Alpro)
- Zimt

After-Workout

- 1 handvoll Erbsen
- 1 TL Spirulinapulver
- 1/2 Avocado
- 1 Banane
- 100 gr. Blaubeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Tasse Wasser



Pure-Green

- 1 handvoll Mangold
- 1 handvoll Grünkohl
- 1/3 Gurke
- 1/2 Avocado
- etwas Minze
- Saft von 1 Limette
- 1 Tasse Kokosmilch oder Wasser



I LIKE
THAT

