

Smoothies aus Früchten und Gemüse



© Bild von silviarita auf Pixabay

In unseren Tipps für daheim zeigen wir heute, wie ihr euch selbst leckere und gesunde Smoothies zubereiten können. Smoothies stecken voller Vitamine. Die Herstellung ist recht einfach, ihr braucht dafür nur einen Mixer. Am besten geht es mit einem Hochleistungsmixer, ein normaler Küchenmixer reicht aber auch. Ein Smoothie besteht in der Regel aus zwei bis drei Obstsorten, die ihr nach Belieben mit Gemüse ergänzen könnt. Stellt euch eure Zutaten zusammen. Wascht, schält und zerkleiner die Früchte und das Gemüse, wo dies erforderlich ist. Bei Äpfeln und Birnen könnt ihr die Schale ruhig dranlassen, so sind sie noch gesünder. Dann gebt ihr eure Zutaten in den Mixer und mixt alles durch. Schon ist der Smoothie fertig!

Nachfolgend stellen wir euch einige Smoothie-Rezepte vor, die ihr zuhause mal ausprobieren können. Ihr könnt die Zutaten aber auch ganz nach eurem Geschmack variieren, etwas weglassen und anderes hinzufügen. Experimentieren und Ausprobieren ist hier erwünscht. Kriert euch doch einfach euren eigenen Lieblings-Smoothie.

Beeren-Bananen-Smoothie

- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren oder Beeren-Mix)
- 1/2 mittelgroße Banane
- 30 g Naturjoghurt
- Saft von 1 Orange (ausgepresst)

Bananen-Spinat-Smoothie

- 1 Handvoll Babyspinat, Rucola oder Feldsalat
- 1-2 mittelgroße Bananen
- Saft von 1 Orange (ausgepresst)

Apfel-Birnen-Spinat-Smoothie

- 1 Handvoll Babyspinat, Rucola oder Feldsalat
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- Saft von einer 1/2 Zitrone (ausgepresst)

Apfel-Bananen-Möhren-Rotkohl-Smoothie

- 2 Blatt Rotkohl, Strunk entfernen
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Apfel
- 1 mittelgroße Banane
- 250 ml Apfelsaft (Direktsaft)

Möhren-Apfel-Smoothie

- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Apfel
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 mittelgroße Banane
- Saft von 1 Orange (ausgepresst)

Exotischer Möhren-Mango-Smoothie

- 1 mittelgroße Möhre
- 1/2 Mango
- 1 Stück Ingwer (etwa fingerdick)
- Saft von 1 Orange (ausgepresst)
- Saft von einer 1/2 Zitrone (ausgepresst)

Noch ein paar Hinweise für die Zubereitung:

Gebt bei euren Smoothies nach Belieben Wasser hinzu, bis sie die richtige Konsistenz haben. Wer die Zutaten nicht im eigenen Garten hat, kauft sie am besten direkt vom Bauern auf dem Wochenmarkt oder im Bio-Laden. Bei den grünen Smoothies mit Spinat solltet ihr darauf achten, möglichst nur Babyspinat zu verwenden, der ist bekömmlicher. Und wie so oft, gilt auch hier: Alles in Maßen! Zu viel ist nicht gut. Ein bis zwei Smoothies am Tag sind genug. Die lasst euch aber schmecken!



Wenn auch ihr Vorschläge habt, wie man in Zeiten von Corona einen gesunden und aktiven Alltag verbringen kann, und diese mit anderen Eltern und Kindern teilen möchtet, dann sendet sie an info@kneipp-muenden.de (gern auch mit Bildern). So lange wir kein Zirkustraining haben, gibt es jede Woche neue Tipps für daheim.

Bleibt alle stets *aktiv & gesund.*