

Grüne Smoothie Rezepte



Ernährungsberaterin Béatrice Chiari hat speziell für Sanitas fünf Rezepte für grüne Smoothies zusammengestellt. Die Zutaten ergeben jeweils rund sechs Deziliter.

Einsteiger-Smoothie, mild

1 Orange, 1 kleines Stück Mango, 1 Handvoll Spinat oder Lattich, einige Nadeln Rosmarin, 4 Blätter Oregano oder einige Zweige Petersilie, ca. 2 dl Wasser

Smoothie für die Leber, bitter

1 kleine rosa Grapefruit, 1–2 Datteln, einige Blätter Zitronenmelisse und Pfefferminze, einige Caltagna- oder Löwenzahnblätter (bitter), 1 Handvoll junger Spinat und Nüsslisalat, ca. 2 dl Wasser

Kinder-Smoothie, mild und süß

2 Mandarinen und $\frac{1}{4}$ Kaki, 1 Handvoll junger Spinat, ca. 2 dl Wasser

Smoothie, (nicht nur) für Diabetiker, herb

1 Handvoll (Cherry-)Tomaten oder Beeren, 10 cm Staudensellerie mit Grün, 10 cm Gurke, $\frac{1}{4}$ rote oder gelbe Peperoni, 1 Handvoll dunkelgrüne Salate, einige Zweige Koriander oder Petersilie, ca. 1,5 dl Wasser

Smoothie beim Abnehmen, kalorienarm

1 grosses Stück Wassermelone, 1 Handvoll frische Brennnesseln und Spinat, 1 Blatt Federkohl ohne Stängel, $\frac{1}{4}$ Zitrone mit einem Stückchen Schale, ca. 1 dl Wasser

Alle Zutaten auf höchster Stufe 45–60 Sek. im (Hochleistungsmixer) Mixer mixen und frisch genießen. Der Wasseranteil kann nach Belieben verändert werden. Früchte und Fruchtgemüse je nach Saison ersetzen. Grünanteil: dunkelgrünes Blattgemüse und Salate, Kohlblätter, Kräuter, Wildkräuter.