

Unsere 10 beliebtesten Smoothie-Rezepte





Detox-Smoothie

Zutaten (500 ml):

250 g Gurke, 50 g Limette, 100 g Zitronen, 1 Handvoll frische Minzblätter, 150 ml Wasser, 1 EL Agavendicksaft (von Keimling Naturkost)

Zubereitung:

Limone und Zitronen auspressen und den Saft in den Vitamix Behälter füllen. Gurke zusammen mit der Minze zu dem Saft geben und alle Zutaten inklusive dem Wasser einmal für ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe durchmischen. Wer es etwas süßer mag, gibt

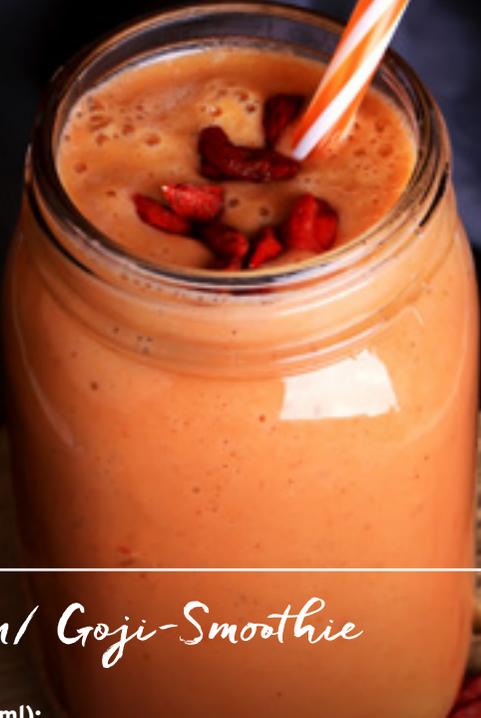


Weintrauben/ Erdbeer-Smoothie

Zutaten (500 ml):

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe cremig mixen. Danach den Smoothie in Gläser umfüllen und mit frischen Erdbeeren dekorieren. Weintrauben mit Kernen sind durch ihr mehr an Vitalstoffen empfehlenswert, aber Trauben-



Orangen/ Goji-Smoothie

Zutaten (500 ml):

300 g Orangen , 30 g Goji Beeren/getrocknet (von Keimling Naturkost),
150 g Bananen/getrocknet (von Keimling Naturkost), 160 ml Wasser oder Mandeldrink,
2-3 Eiswürfel

Zubereitung:

Die Orangen von ihren farbigen Randschichten befreien, damit der Smoothie nicht zu adstringierend wird. Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe cremig werden lassen.



Mandel Smoothie

Zutaten (500 ml):

100 g Mandeln Jumbo (von Keimling Naturkost), 50 g Datteln Deglet Nour (von Keimling Naturkost), 300 ml Wasser, 1/4 TL Sternanis, 1 MS Kardamon-Pulver, 1 MS Salz

Zubereitung:

Mandelkerne und alle weiteren Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren.



Granatapfel/ Feigen-Smoothie

Zutaten (500 ml):

100 g Granatapfel-Kerne, 50 g Kiwi, geschält, 100 g Orange, geschält, 4 Goldfeigen/getrocknet (von Keimling Naturkost), 100 ml Wasser

Zubereitung:

Granatapfel entkernen (Achtung, zu viele Zwischenhäutchen ergeben eine starke herbe Note). Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren und am besten sofort genießen.



Ananas/ Banane-Smoothie

Zutaten (500 ml):

150 g Banane, 2 Datteln Deglet Nour (von Keimling Naturkost), 4-5 Ananas-Stücke/getrocknet (von Keimling Naturkost), 10g Kurkuma Pulver, 250 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren, sofort genießen. Mit einem normalen Standmixer müssen die Trockenfrüchte über Nacht in Wasser eingeweicht werden.



Grüner Smoothie

Zutaten (500 ml):

50 g Feldsalat, 50 g Blattpetersilie, 50 g Stangensellerie mit Grün, 100 g Äpfel, säuerlich, 4 Scheiben Mango Kent (von Keimling Naturkost), 400 ml Wasser

Zubereitung:

Die Orange schälen und dann alle Zutaten in den Vitamix geben. Bei höchster Geschwindigkeit so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist, ca. 60 Sekunden.



Spirulina-Smoothie

Zutaten (500 ml):

50 g Spirulina Pulver, 2 EL Mandelmus (von Keimling Naturkost), 125 ml Orangensaft, 100 g Banane, 200 ml Wasser

Zubereitung:

Orangen entsaften und den Saft zusammen mit alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren, sofort genießen.



Mango/ Aprikosen-Smoothie

Zutaten (500 ml):

50 g Mango Kent/getrocknet (von Keimling Naturkost), 50 g Aprikosen/getrocknet (von Keimling Naturkost), 2 Passionsfrüchte, 1 kleines Stück Ingwer, 350 ml Wasser

Zubereitung:

Fruchtinhalt der Passionsfrüchte mit einem Löffel heraus holen. Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren und am besten sofort genießen. Mit einem üblichen Standmixer müssen die Trockenfrüchte über Nacht in Wasser eingeweicht werden.



Beeren-Smoothie

Zutaten (500 ml):

125 g Himbeeren (gefroren), 125 g Brombeeren (gefroren), 100 g Banane, 2 TL Mandelpüree (über Keimling Naturkost), 150 ml Wasser, 1 Zitronenscheibe mit Schale

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Vitamix geben und ca. 60 Sekunden bei höchster Stufe fein pürieren und am besten sofort genießen. Mit einem üblichen Standmixer müssen die gefrorenen Beeren einige Minuten angetaut werden.



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Impressum

Keimling Naturkost GmbH

Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Deutschland

Telefon: +49 (0) 4161/ 51 16 102

Telefax: +49 (0) 4161/ 51 16 16

E-Mail: naturkost@keimling.de

Geschäftsführender Gesellschafter: Winfried Holler

Amtsgericht Tostedt, HRB 120872

USt-IdNr.: DE 175 693 369

St.-Nr. FA: 43 201 93007

© 2019 Keimling Naturkost GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte, Bilder, Grafiken und Animationsdateien sowie ihre Arrangements unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf anderen Webseiten oder Druckerzeugnissen verwendet werden. Für die Darstellung von Inhalten nutzen wir neben eigenem Bildmaterial auch Bilder von gettyimages.de, istockphoto.com, shutterstock.com und stock.adobe.com.

