



Fern Green

**GRÜNE  
SMOOTHIES**



• Die Energiebooster. •

Mit 66 Rezepten und  
7-Tage-Detoxplan

# INHALT

Einleitung	6	Sanfter Verdauungstrunk	50
Die Geräte	8	Tomaten-Fenchel-Saft	52
Grüne Superstars	10	Beerenpower im Glas	54
Einfacher Detoxplan	16	Himbeer-Minze-Saft	56
		Erdbeersaft	58
Säfte	20	Detox-Drink	60
		Feiner Möhrensaft	62
Anregender Rucolasaft	22	Reinigungssaft	64
Löwenzahn-Tonikum	24	Fenchelsaft mit Apfel	66
Stärkender Rote-Bete-Saft	26	Lila-Laune-Saft	68
Grüne Ballaststoffbombe	28		
Belebender Weizengrassaft	30	Smoothies	70
Frischer Sommersaft	32		
Grüner Paprikasaft	34	Feiner Erdbeer-Smoothie	72
Roter Schönheitstrunk	36	Spinat-Beeren-Smoothie	74
Heilmittelsaft	38	Stärkender Bananen-Smoothie	76
Energiedrink	40	Smoothie Tropical	78
Beeriger Rosenkohlsaft	42	Kokos Delight	80
Trink dich schlau	44	Birnen-Smoothie mit	
Popeyes Liebling	46	Pak Choi	82
Fatburner	48	Magenfreund	84



Stresskiller	86	Gärtners Liebling	128
Heidelbeer-Grünkohl-Smoothie	88	Brunnenkresse-Kick	130
Zaubertrank	90	Beauty-Smoothie	132
Avocado-Smoothie	92	Heidelbeer-Smoothie mit Chia	134
Italian Lover	94		
Würziger Koriander-Smoothie	96	Shots &	
Orangen-Smoothie mit Chili	98	Pflanzenmilch	136
Leichter Fenchel-Smoothie	100		
Morgenkuss	102	Aloe-Shot	138
Fruchtbecher	104	Grüner Wicht	140
Feigen-Smoothie mit Vanille	106	Grippe-Stopp	142
Cremiger Ananas-Drink	108	Ingwer-Shot	144
Zitronentraum	110	Paranusmilch	146
Mango-Smoothie mit Chia	112	Pinienkernmilch	148
Wassermelonen-Smoothie	114	Milde Mandelmilch	150
Papaya-Spinat-Cocktail	116	Kürbiskernmilch	152
Cantaloupe Cooler	118	Cashew-Trinkschokolade	154
Johannisbeer-Smoothie	120	Pekanusmilch	156
Vitaminbombe mit Aloe	122		
Goji-Mandarinen-Smoothie	124	Register	158
Smoothie Oriental	126		



# EINLEITUNG

## Für den Körper sorgen

Heute sind wir besser als in früheren Zeiten in der Lage, uns gegen Krankheiten und den Alterungsprozess zu wappnen. Wir wissen, wie wichtig es ist, auf den Körper zu achten und welche Rolle eine gesunde Ernährung dabei spielt. Sie nämlich wirkt sich positiv auf unseren Energiehaushalt aus, verhilft uns zu körperlichem Wohlbefinden und zu einer positiven Lebenseinstellung.

Häufig weisen Experten darauf hin, dass das Kochen die wertvollen Enzyme in unseren Nahrungsmitteln zerstört und auch andere Nährstoffe beeinträchtigt. Besser für uns wären möglichst einfach und rasch zubereitete rohe Nahrungsmittel.

Das lässt sich mit Säften und Smoothies problemlos realisieren. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, rohe Früchte und Gemüse zu essen. Geben Sie zum Beispiel eine Handvoll Spinat und ein oder zwei Äpfel in den Mixer oder Entsafter und im Nu haben Sie ein originelles und sehr nahrhaftes grünes Getränk. Würden Sie stattdessen einen Spinatsalat zubereiten, müssten Sie eine Riesenportion essen, um dieselbe Menge an Vitaminen und Mineralstoffen aufzunehmen.

Dieses Buch bietet Ihnen viele Tipps und Rezeptideen. Damit werden Sie

schnell ein echter Fan von Gemüsesäften und grünen Smoothies. Ganz egal, ob Sie abnehmen, etwas gegen Ihre Müdigkeit tun, eine Krankheit bekämpfen oder einfach nur gesünder leben möchten, setzen Sie Säfte und Smoothies auf Ihren täglichen Speisezettel. Schon bald werden Sie ihre wohltuende Wirkung spüren.

## Fünf Vorteile von grünen Gemüsedrinks

Mit unseren Säften und Smoothies können Sie:

- Ihren Körper reinigen, entgiften und Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen. So beugen Sie Krankheiten vor und lösen gesundheitliche Probleme.
- Ihre tägliche Koffeinmenge senken. Mit grünen Drinks tanken Sie auf natürliche Weise Energie.
- Aus Kindern Gemüsefans machen. Mögen Ihre Kinder kein Gemüse, mixen Sie es einfach mit ihren Lieblingsfrüchten zu lecker bunten Drinks.
- Ihr Gewicht reduzieren. Genießen Sie statt Snack oder Mahlzeit einen Saft oder Smoothie. Die enthaltenen Antioxidantien und phytochemischen Verbindungen versorgen Sie mit ausreichend Energie.
- Ihr Blut reinigen, denn Smoothie & Co. liefern reichlich Vitamine, Enzyme und Chlorophyll.

## Saft oder Smoothie?

Ob Sie lieber zu einem Saft oder zu einem Smoothie greifen, entscheidet Ihr persönlicher Geschmack. Beide sind gleichermaßen nährstoffreich und gesund, da sie aus rohen Zutaten bestehen. Für die Zubereitung von Smoothies brauchen Sie einen Mixer, für selbst gemachte Säfte einen Entsafter (s. S. 8–9).

Für einen köstlichen Saft voller Vitamine und Mineralstoffe müssen Sie nur Früchte und Gemüse in den Entsafter geben: Beim Trinken gehen die frisch gepressten Nährstoffe innerhalb weniger Minuten ins Blut über und liefern Ihnen sofort einen gewaltigen Energieschub. Mit einem frischen Saft führen Sie Ihrem Körper am schnellsten gesundes grünes Gemüse zu. Beim Entsaften nämlich wird der Saft von den Ballaststoffen getrennt. Perfekt, denn Ballaststoffe würden die Aufnahme der Nährstoffe im Körper nur verlangsamen. Diese Pflanzenreste bleiben im Fruchtfleischbehälter des Entsafters zurück. Unser Tipp: Leeren und reinigen Sie den Behälter am besten sofort.

Bei der Zubereitung von Smoothies dagegen wird das Fruchtfleisch im Mixer zu einem cremigen Getränk püriert. Um den Smoothie leichter verdaulich zu machen, können Sie ihn nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen. Im Smoothie sind noch

alle Ballaststoffe der verwendeten Früchte und Gemüse enthalten. Sie reinigen Verdauungsapparat und Darm und helfen dem Körper dabei, Abfallstoffe auszuscheiden. Trinken Sie Smoothies jedoch nicht zu schnell, sondern nippen Sie lieber langsam daran. So vermeiden Sie Bauchschmerzen.

Schon ein Saft und ein Smoothie pro Tag können wahre Wunder für Ihre Gesundheit bewirken – probieren Sie es einfach aus!

## Grüne Zutaten

Vielleicht müssen Sie sich erst an die Kombination von Obst und grünem Gemüse gewöhnen und möchten gerne mehr Früchte verwenden, um die Drinks süßer zu machen. Geben Sie ruhig zusätzlich Früchte dazu, bis Ihnen Ihre Säfte und Smoothies wirklich schmecken. Die meisten Rezepte in diesem Buch beinhalten etwa 60 % Gemüse und 40 % Obst (manchmal auch etwas weniger).

Variieren Sie die grünen Gemüse für Ihre Säfte und Smoothies, denn in der Abwechslung liegt der Erfolg. Sie ist der Garant dafür, dass Ihr Organismus alle Nährstoffe bekommt, die er braucht. Außerdem kommt so garantiert keine Langeweile an der Saftbar auf.

# FRISCHER SOMMERSAFT

*Herzhaft und durststillend*



## ZUTATEN

2 Stängel Minze • 2 Stängel Basilikum  
2 Handvoll Spinatblätter • ½ Gurke • 25 g Ingwer  
½ Zitrone • ½ Limette • 1 roter Apfel (nach Wunsch)

Minze, Basilikum, Spinat, Gurke, Ingwer, Zitrone und Limette im Entsafter entsaften. Ist der Saft zu sauer, nach Wunsch noch den Apfel entsaften.

So schmeckt der Sommer! Dieser köstliche, kräftig grüne Saft punktet mit besonders viel Vitamin A und K.

**A** *Alkalisierend*   **SI** *Stärkt das Immunsystem*   **GH** *Gut für die Haut*



# ROTER SCHÖNHEITSTRUNK

*Leicht süß*



## ZUTATEN

1 Granatapfel • 2 Rote-Bete-Knollen  
1 Handvoll rote Weintrauben • 1 Spritzer Zitronensaft

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und im Entsafter entsaften. Danach Rote Bete und Weintrauben ebenfalls entsaften. Mit dem Granatapfelsaft in einem Glas mischen und mit dem Zitronensaft beträufeln.



Ein echtes Schönheitselixier! Dieser Saft enthält die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin C.

**F** *Fettverbrennend*   **E** *Entgiftend*   **RH** *Reinigt die Haut*





## **Gemüse in Bestform – gesund, kalorienarm und superlecker!**

**Sich fit fühlen, die Abwehrkräfte stärken und mit jedem  
Schluck neue Energie tanken: mit frischen Säften und**

# **Smoothies!**

**Ob im Büro, für unterwegs oder zum Genießen  
zu Hause – Smoothies sind schnell und einfach zubereitet  
und versorgen den Körper mit den wichtigsten Vitaminen  
und Mineralstoffen.**

**66 tolle Rezeptideen aus Blattgemüse, Früchten und Nüssen  
machen nicht nur Gemüse-Liebhaber zu Smoothie-Fans.**

**Ein 7-Tage-Detoxplan hilft bei der Entschlackung  
und Gewichtsreduktion.**

**Ran an den Mixer!**



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

12,95 € [D] 13,40 € [A]  
ISBN 978-3-8310-2736-1



9 783831 027361