

DR. MED. THOMAS WENDEL
CATRIN WENDEL

RAINBOW SMOOTHIES

Mit Kräutern und Gewürzen zu mehr
Gesundheit und Wohlbefinden



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

6

GESUNDHEIT TO GO

- 8 Das Leben ist bunt!
- 10 Viel Power mit wenig Aufwand
- 12 Optimal versorgt
- 14 Die Top 10 der Kräuter und ihre Powerwirkung
- 16 Die Top 10 der Gewürze und ihre Powerwirkung

18

SMOOTHIES FÜR JEDEN TAG

20

ANTI-AGING

- 22 Mango-Gurken-Smoothie mit scharfer Kresse
- 24 Kleopatras Liebling mit Aloe vera
- 26 Minze-Ananas-Smoothie
- 27 Pfirsich-Milch-Smoothie
- 28 Skin-Booster-Smoothie mit Löwenzahn
- 30 Super-Teint-Smoothie
- 31 Coconut-Beauty-Smoothie
- 32 Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer
- 34 Rosa Erdbeer-Smoothie
- 35 Erdbeermund-Smoothie
- 36 Violetter Smoothie mit Datteln und Vanille
- 38 Birnen-Kresse-Smoothie
- 39 Skin-Care-Smoothie
- 40 Mandel-Brombeer-Smoothie mit Gerstengras

42

DETOX

- 44 Green-Detox-Smoothie mit Brennesseln
- 46 Turbo-Detox-Smoothie
- 47 Power-Detox-Smoothie
- 48 Black-Swan-Smoothie mit Aktivkohle
- 50 Dating Mr. Grey
- 51 Black-Garden-Smoothie
- 52 Minze-Avocado-Smoothie mit Sternanis
- 54 Bella-Italia-Smoothie mit Basilikum
- 56 Ananas-Koriander-Smoothie
- 57 Mangold-Grüntee-Smoothie
- 58 Green-Coconut-Smoothie mit Ingwer
- 60 Koriander-Kurkuma-Smoothie
- 61 Himbeer-Gundermann-Smoothie
- 62 Mrs.-Giersch-Smoothie mit Apfel



64 STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

- 66 Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben
- 68 Mango-Tango-Smoothie mit Koriander
- 70 Safran-Ananas-Smoothie
- 71 Kiwi-Bananen-Smoothie
- 72 Scandinavian-Smoothie mit Buttermilch
- 74 Pflaumen-Nelken-Smoothie
- 75 Grüntee-Pflaumen-Smoothie
- 76 Bloody-Mary-Smoothie mit Pfeffer
- 78 Amarone-Smoothie
- 79 Magenbitter mit Gerstengras
- 80 Tomaten-Avocado-Smoothie
- 81 Chili-Tabasco-Smoothie
- 82 Fenchel-Smoothie mit Dill und Giersch
- 84 Trauben-Smoothie
- 85 Lion-King-Smoothie
- 86 Star-Wars-Smoothie mit Sternanis

88 ENTSPANNEN

- 90 Fromme Helene mit Mandeldrink
- 92 Sweet Dreams mit Melisse
- 93 Mandel-Minze-Smoothie
- 94 Good-Night-Smoothie mit Kardamom
- 96 Scharfer Beeren-Smoothie mit Vanille und Chili
- 98 Auszeit-Smoothie
- 99 After-Eight-Smoothie
- 100 Pink-Lady-Smoothie mit Vanille
- 102 Imkers Liebling
- 103 Erdbeermilch mit Leinsamen
- 104 Sternenfänger-Smoothie mit Kakao
- 106 Apfel-Birnen-Smoothie
- 107 Mandeltraum-Smoothie
- 108 Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse

110 IMMUNSYSTEM STÄRKEN

- 112 Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange
- 114 Yellow-Submarine-Smoothie mit Kurkuma
- 116 Ingwer-Turbo-Smoothie mit Roter Bete
- 118 Geishas Liebling
- 119 Mango-Koriander-Smoothie
- 120 Zitruszauber-Smoothie mit Gojibeeren
- 122 Devil's Own
- 123 Trauben-Pfeffer-Smoothie
- 124 Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich

- 126 Vital-Booster-Smoothie mit gemischten Beeren
- 128 Sunshine-Smoothie mit Orange
- 129 Spinat-Apfel-Smoothie
- 130 Light-And-Fresh-Smoothie mit Flohsamen
- 132 Möhren-Fenchel-Power mit Anissamen
- 134 Honigstern-Smoothie
- 135 Gerstenpower-Smoothie
- 136 Schöne Agave
- 137 Zitruspower-Minze-Smoothie

138 REGISTER

144 IMPRESSUM



OPTIMAL VERSORGT



A

Für gute Sicht

ZUTATEN-TIPP

Milch, dunkelgrünes und gelbes Obst und Gemüse

D **K** **Ca** Kalzium

Stärken Knochen und Zähne

ZUTATEN-TIPP

Grünes Blattgemüse, Kohl, Salat, Nüsse, Brokkoli, Milchprodukte

C **B₆** Pyridoxin **Zn** Zink

Stärkt das Immunsystem

ZUTATEN-TIPP

Kiwi, Kohl, Kräuter, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Avocado, Banane, grüner Tee, Nüsse

B₂ Riboflavin

B₃ Niacin

B₅ Pantothensäure

Fördert einen gesunden Stoffwechsel

ZUTATEN-TIPP

Avocado, Obst, Nüsse, Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl

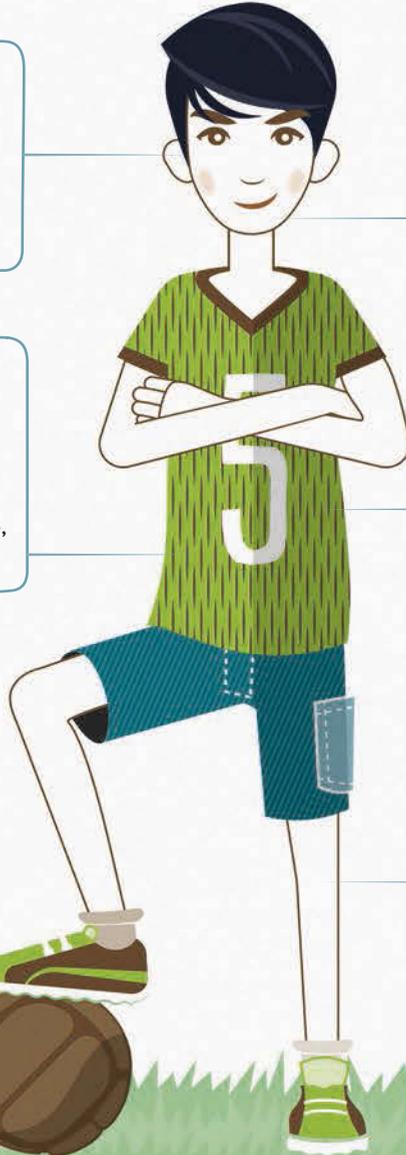
-  Vitamine
-  Spurenelemente
-  Mineralstoffe

Mg Magnesium

gegen Muskelkrämpfe

ZUTATEN-TIPP

Milchprodukte, Nüsse, Spinat, Bananen



FIT SEIN, DEN ALLTAG STEMMEN, TAUSEND DINGE ERLEDIGEN UND DABEI GUT DRAUF SEIN – DAFÜR LEISTET UNSER KÖRPER JEDEN TAG EINE MENGE. OFT UNTER DRUCK, WENN WIR GEFORDERT SIND, SCHNELLE LÖSUNGEN ZU FINDEN ODER FLEXIBEL ZU SEIN. NUR WENN ALLE ORGANE BESTENS VERSORGT SIND, KANN UNSER KÖRPER FUNKTIONIEREN. DOCH WAS BRAUCHT ER DAFÜR? WELCHE NÄHRSTOFFE SIND FÜR DIE ORGANE WICHTIG?



B₁ Thiamin **B₆** Pyridoxin

B₁₂ Cobalamin

Nervenstärkend

ZUTATEN-TIPP

Milch, Haferflocken,
Löwenzahn

B₁ Thiamin **B₆** **B₁₂** **Fe**

Stärken Konzentration
und Gedächtnis

ZUTATEN-TIPP

Grünes Gemüse, Nüsse,
Haferflocken, Milchprodukte

K Kalium

Wichtig für Muskelkontraktion
und Nervenübertragung

ZUTATEN-TIPP

Bananen, Datteln, Spinat

A **C** **E** **B₇** Biotin

Schützen die Haut, stärken
das Bindegewebe, gegen
freie Radikale

ZUTATEN-TIPP

Nüsse, grünes Gemüse

B₉ Folsäure **Fe** Eisen

Regenerierung der roten
Blutkörperchen, Blutbildung

ZUTATEN-TIPP

Haferflocken, grünes
Gemüse, Nüsse

Fördert die Darmtätigkeit

MINZE-AVOCADO-SMOOTHIE

mit Sternanis



PRO GLAS CA. 95 KCAL, 2 G EW, 7 G F, 6 G KH

FÜR 4 GLÄSER

2 Orangen, ½ Avocado, 3 Stängel Minze, 2 Handvoll Brennnesseln, 1 Sternanis,
1 dünne Bio-Limettenscheibe mit Schale, ca. 500 ml Wasser

1

Die Orangen schälen und klein schneiden. Die halbe Avocado vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit den Orangenstücken in den Mixer geben.

2

Die Minze waschen und die Blätter abzupfen. Von den Brennnesseln die obersten Blätter abzupfen und waschen. Minze, Brennnesseln, Sternanis im Ganzen und die Limettenscheibe in den Mixer geben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

... Minze in der Pflanzenheilkunde als Magen-Darm-Mittel gilt?

GESUNDHEITS-PLUS

Sternanis ist wirklich ein »Star« – und zwar in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie schwört seit Jahrtausenden auf die vielfältigen positiven Eigenschaften dieses Gewürzes. Besonders wertvoll ist sein ätherisches Öl. Es steckt nicht nur in den Samenkörnern, sondern auch in der sternförmigen Fruchtkapsel. Die Pflanzenheilkunde setzt auf seine anregenden Effekte im Magen-Darm-Bereich. Insbesondere geht man davon aus, dass er die Bildung der Magensäfte fördern kann. Auch Nieren und Blase können von den stoffwechselunterstützenden Substanzen des ätherischen Öls profitieren. Sternanis ist also perfekt für die sanfte Detox-Kur für Magen und Darm. Und weil er außerdem leicht erfrischend wirkt, passt er wunderbar zu den ersten Powerdrinks, gerade im beginnenden Frühling!





STOFFWECHSEL AKTIVIEREN



DEN TAG MIT ELAN STARTEN UND BIS IN DEN ABEND GUT DRAUF SEIN:
DABEI HELFEN UNS VITALSTOFFE, DIE UNS MIT ALLEM VERSORGEN,
WAS LAUNE MACHT! UND WEIL FARBEN DIE PURE ENERGIE SIND,
GENIEßEN WIR JETZT DAS GRÜN VON GERSTENGRAS UND LÖWENZAHN,
DAS EDLE GELB DES SAFRANS UND DAS SONNIGE ORANGE DER MANGOS.
BUNTE REGENBOGENPOWER, DIE UNSEREM STOFFWECHSEL
SANFTEN SCHWUNG VERLEIHT!



Think positive

AUSZEIT-SMOOTHIE

PRO GLAS CA. 75 KCAL, 1 G EW, 0 G F, 17 G KH

FÜR 4 GLÄSER

200 g Erdbeeren, 2 Bananen, 2 Stängel Zitronenmelisse, 1 Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 2 cm), ca. 500 ml Wasser

1

Die Erdbeeren waschen, Bio-Erdbeeren nicht vom Grün befreien, konventionell angebaute Erdbeeren schon. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen.

2

Die Früchte in den Mixer füllen, die Melisse und das Stück Vanilleschote dazugeben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.

TIPP

Das ätherische Öl der Vanille kann bei leichten Einschlafstörungen und Verspannungen hilfreich sein. Es steckt sowohl in der Schale als auch in den winzigen Samenkörnern der Vanilleschoten.



Glücksbringer

AFTER-EIGHT-SMOOTHIE

PRO GLAS CA. 130 KCAL, 3 G EW, 2 G F, 23 G KH

FÜR 4 GLÄSER

2 Bananen, 2 Birnen, ca. 20 Minzeblätter, 1 TL Kakaopulver, 250 ml Milch
(z. B. Kuhmilch oder Sojadrink), ca. 250 ml Wasser

1

Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. In Stücke schneiden. Die Minzeblätter waschen.

2

Bananen, Birnen und Minzeblätter mit dem Kakao in den Mixer füllen. Die Milch und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



... das Theobromin
im Kakao gute Laune
macht? Und Minze
entspannt?



ZITRUSZAUBER-SMOOTHIE

mit Gojibeeren



PRO GLAS CA. 70 KCAL, 2 G EW, 0 G F, 14 G KH

FÜR 4 GLÄSER

1 rosa Grapefruit, 2 Orangen, 2 TL getrocknete Gojibeeren, 2 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer, 1 Msp. Koriandersamen, 250 ml Möhrensaft, ca. 250 ml Wasser

1

Die Grapefruit und die Orangen schälen und in Stücke schneiden.
Mit den Gojibeeren und dem Zitronensaft in den Mixer geben.
1 Prise Cayennepfeffer und die Koriandersamen dazugeben.

2

Möhrensaft und Wasser dazugießen und alles fein pürieren.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



... 100 g Grapefruit
den Tagesbedarf an
Vitamin C zur Hälfte
decken?

GESUNDHEITS-PLUS

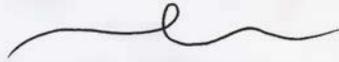
Gojibeeren stammen aus China. Sie enthalten über 30 lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, die für das Immunsystem unverzichtbar sind. Und dazu noch so viel Vitamin A, E und C, dass sie nicht umsonst zu den Superfoods zählen – zur Gruppe jener Lebensmittel, die besonders viele Phytonährstoffe enthalten, also pflanzliche Vitalstoffe. In China haben Gojibeeren seit Jahrtausenden in der Traditionellen Chinesischen Medizin ihren festen Platz. Dort setzt man sie ein, um Leber und Nieren zu stärken.



Schenkt Energie

VITAL-BOOSTER-SMOOTHIE

mit gemischten Beeren



30 MIN. EINWEICHEN | PRO GLAS CA. 85 KCAL, 2 G EW, 1 G F, 18 G KH

FÜR 4 GLÄSER

1 EL Chiasamen, ca. 600 ml Wasser, 500 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), 1 Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 2 cm), 2 EL Agavensirup

1

Die Chiasamen in 100 ml Wasser ca. 30 Min. einweichen und aufquellen lassen. Die Beeren waschen und in den Mixer füllen.

2

Die Chiasamen, das Stück Vanilleschote und den Agavensirup hinzufügen. 500 ml Wasser dazugießen und alles fein pürieren.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



... 100 g Himbeeren
ein Viertel des
Tagesbedarfs an
Vitamin C
decken?

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

GESUNDHEITS-PLUS

Chiasamen stammen ursprünglich aus Mexiko. Sie waren für die Azteken und Maya ein Grundnahrungsmittel – und man vermutet, sogar Heilmittel. Heute lässt sich genau bestimmen, was alles Gutes in den Körnchen steckt: Sie enthalten fünfmal so viel Kalzium wie Milch und mehr Eisen als Spinat. Ihr Gehalt an wertvollem Eiweiß übersteigt sogar den manch anderer Getreidesorten, wie etwa den von Weizen. Wichtig für die Abwehrkräfte ist auch der hohe Anteil an ungesättigter Alpha-Linolensäure. Die braucht der Körper, um Omega-3-Fettsäuren zu bilden. Und die wiederum gelten als entzündungshemmend – was uns zugute kommt, wenn wir mal wieder von lästigen Erkältungen geplagt sind!





DIE BUNTE HAUSAPOTHEKE AUS DEM MIXER

Rainbow-Smoothies – im Nu zubereitet, quatschbunt und vor allem super gesund. Denn: Die fruchtigen Powerdrinks punkten mit einem ganz besonderen Wirkstoff-Mix aus saftig-knackigem Obst und Gemüse sowie heilsamen Kräutern und Gewürzen.

Finden Sie hier den Smoothie, der Ihnen guttut: ob einfach zum Entspannen oder zur Stärkung Ihres Immunsystems, ob zum schnellen Detoxen oder für einen Anti-Aging-Effekt. Dr. med. Thomas Wendel verrät nicht nur das passende Rezept für den perfekten Mix, sondern auch wie und warum Rainbow-Smoothies zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Das ist Gesundheit, die schmeckt!

Plus: die 10 besten Kräuter und Gewürze und ihre Wirkung

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5102-5



9 783833 851025



€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

