Bioland DE-ÖKÖ-006

GEMÜSEKISTE

SMOOTHIES. KW 06/07

WWW.GEMUESEKISTE.COM · INFO@GEMUESEKISTE.COM · @GEMUESEKISTLER

INFORMATIONEN ZU INHALTSSTOFFEN, ALLERGENEN, ZUTATEN, NÄHRWERTANGABEN, INVERKEHRBRINGER KÖNNEN SIE JEDERZEIT UNTER GEMUESEKISTE.COM ONLINE EINSEHEN ODER BEI UNSEREN MITARBEITERN TELEFONISCH UNTER 05101.588360 ODER PER E-MAIL UNTER INFO@GEMUESEKISTE.COM ERFRAGEN. ALLE PRODUKTE AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT UND VERARBEITUNG.

Smoothie bunt*

(Gemüse, Obst)

Zutaten:

500 g	Bananen
3 St.	Kiwi
1 St.	Mango Kent
800 g	Orangen
200 g	Spinat Babyleaf
300 g	Möhren
2 St.	Zitrone
50 g	Ingwer

Zubereitung:
Jeweils ein Drittel des Obstes und des Gemüses putzen, waschen, klein schneiden; je nach Bedarf mit Wasser oder Saft sämig bzw. dünnflüssig pürieren. Den Smoothie kalt genießen.

Smoothietipps:
Sie können Wassermelone, Banane, Gurke oder auch andere Obst- oder Gemüsesorten auch prima vorher einfrieren. Ergänzen Sie Ihren Smoothie wahlweise mit Kokoswasser, verschiedenen Säften, Pflanzenmilch oder auch mit Wasser.

Ergänzungen für den Smoothie können unter anderem Chiasamen, Leinsamen, Haferflocken, Nüsse, Mandeln oder vieles mehr sein.

Gesund durch die kalte Jahreszeit – mit Smoothies!

Smoothies können prima mit Ingwer, einer Prise Pfeffer und ein paar Tropfen Öl verfeinert werden. *Die Inhalte der Smoothiekisten sind für 3 Zwischenmahlzeiten gedacht. Bei großem Gemüse und Obst, ergeben sich auch mehr Mahlzeiten.

Tipps und Anregungen zur Herstellung von Smoothies. Einige Tipps, wie Ihre Smoothies perfekt werden!

Smoothie to go – gesund durch die kalte Jahreszeit

(mit Ingwer der Erkältung entgegenwirken)

Wenn Ihr Alltag stressig wird, wirkt sich das auch manchmal auf die Ernährung aus. Schnell greift man zu „Fastfood“ und ernährt sich unausgewogen. Smoothies scheinen eine perfekte Lösung zu sein, denn in kurzer Zeit haben Sie die Möglichkeit, viele Vitamine und auch Mineralien und Ballaststoffe zu sich zu nehmen.
Verschiedene Gemüse, Salate und Früchte in den Mixer werfen, anstellen und fertig ist der Smoothie! So einfach ist es jedoch nicht, denn auf ein paar Dinge sollten Sie noch achten!

Verwenden Sie ausschließlich frische Bio-Produkte. Frisches Obst und Gemüse erhöht den Nährwert der Smoothies und da es oft komplett mit der Schale verarbeitet wird, sind Bio-Produkte immer zu bevorzugen.

1. Probieren Sie ruhig mal etwas aus und mischen Sie auch ungewöhnliche Zutaten zusammen. Warum also nicht mal Gemüse, Mandelmilch, Erdnussbutter, Bananen und Honig zusammen in den Mixer geben? Das Ergebnis ist besonders cremig und hat genau die richtige Süße.
2. Die richtige Mischung macht‘s: Geben Sie ausreichend Flüssigkeit dazu, am besten Wasser oder hochwertige ungesüßte Fruchtsäfte.
3. In jeden Smoothie gehört grünblättriges Gemüse. Am Anfang ist es nicht ganz leicht, die genaue Menge einzuschätzen. Gehen Sie einfach behutsam vor und nehmen so viel Salat, dass der Smoothie für Sie appetitlich aussieht.
4. Mixen Sie nicht einfach drauf los: Nicht alle Zutaten passen zusammen. Kohl ist weniger süß als Spinat und lässt sich deshalb schwieriger mit Früchten kombinieren.
5. Greifen Sie zu auch zu Zitrusfrüchten, denn Vitamin C hilft dem Körper, fruchteigenes Eisen besser zu speichern.
6. Verwenden Sie einen hochwertigen Mixer, denn damit ihr Smoothie die gewünschte Konsistenz bekommt, benötigen Sie einen guten Mixer. Mit ihm lassen sich auch härtere Zutaten wie Müsli, Kokosnuss oder Nüsse leicht zerkleinern.
7. Bitte bedenken Sie, dass ein hochwertiger Smoothie auch Kalorien beinhaltet und daher eine komplette Mahlzeit ersetzen kann.

Jede Woche ein wenig mehr Gemüse, dann wird ihr Smoothie richtig gesund.
Viel Spaß bei der Zubereitung!