Bioland DE-ÖKÖ-006

GEMÜSEKISTE
25 Jahre. bio. vielfalt.

# SMOOTHIES. KW 43/44

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

INFORMATIONEN ZU INHALTSSTOFFEN, ALLERGENEN, ZUTATEN, NÄHRWERTANGABEN, INVERKEHRBRINGER KÖNNEN SIE JEDERZEIT UNTER HTTPS://GEMUESEKISTE.ABO-KISTE.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:**

700 g Clementinen
500 g Satsuma
600 g Bananen
150 g Feldsalat
400 g Rote Bete
300 g Grünkohl

**Zubereitung:**
Jeweils ein Drittel des Obstes und des Gemüses putzen, waschen und kleinschneiden;
je nach Bedarf mit Wasser oder Saft zusammen pürieren. Der Smoothie sollte nicht zu fest sein und sich gut trinken lassen, ggf. einfach noch ein wenig Flüssigkeit dazugeben. Den Smoothie kalt genießen.

**Smoothietipps:**
Sie können Orangen, Bananen, Gurke oder 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, Chili, Ingwer oder vieles mehr sein.

**Smoothies genießen – im Herbst auch mit Ingwer oder Zimt!**

Smoothies können prima mit vielen Dingen ergänzt werden. Auch mit einer Prise gutem Öl. *Die Inhalte der Smoothie-Kisten 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!

## Halten Sie sich fit mit Smoothies!

**Ein Smoothie** sollte auf jeden Fall gesund sein. Daher haben Honig oder Zucker darin nichts zu suchen. Was zählt sind die verwendeten Zutaten. Gern können Sie auch Obst und Gemüse verwenden, das bereits kleine Stellen hat oder nicht mehr so fest ist - Ihrem Smoothie macht das nichts.

**Der Mensch** sollte nach der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Gar nicht immer so einfach für jemanden, der mitten im Alltagsstress steckt oder ein Obst- und Gemüsemuffel ist. Da kommt ein Smoothie – also ein pürierter Mix aus Früchten – gerade wie gerufen: Mit einer Portion lassen sich locker bis zu zwei Portionen der täglichen Ration abdecken.
Bitte denken Sie aber daran: ein **Smoothie ist kein „Durstlöscher"** sondern ersetzt eine ganze Mahlzeit.

**Wie bereite ich mir einen Smoothie zu?**
Das Wichtigste zur Herstellung eines Smoothies ist die Verwendung eines Hochleistungsmixers, denn ein herkömmlicher Mixer ist nicht in der Lage die Zellwände des Pflanzengrüns so aufzuschließen, dass sie für den Körper und die Zellen verfügbar sind. In einen guten Mixer zu investieren zahlt sich auf jeden Fall aus. Auch bekommen Sie mit einem schwachen Mixer oder Pürierstab nicht die passende Konsistenz hin. Achten Sie also auf eine hohe Wattzahl und ein gutes Schneidwerk.
Aber: Sollte kein Smoothiemixer vorhanden sein, geht es auch mit dem Pürierstab. Achten Sie dabei immer auf die ausreichende Menge von Flüssigkeit. **Ein Smoothie sollte immer gut trinkbar sein.**

**Zur Vorbereitung** müssen Sie alle Zutaten waschen. Im Anschluss das Pflanzengrün und Obst grob zerkleinern. Geben Sie alle Zutaten sowie die angegebene Menge Flüssigkeit in den passenden Behälter und mixen es für ca. eine Minute gut durch bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist. Ergänzen Sie ggf. die Flüssigkeitsmenge. 2 bis 3 Eiswürfel helfen, dass der Smoothie während des Mixens nicht zu warm wird und die Farbe frisch bleibt.

**Tipps:**
Es können statt Wasser Fruchtsäfte, Getreidedrinks oder Kokoswasser verwendet werden.
Zusätzlich können je nach Geschmack Gewürze wie Ingwer, Kräuter wie Petersilie, Koriander oder Schnittlauch dazugegeben werden. Auch hochwertige kalt gepresste Öle, tröpfchenweise angewendet, (z.B.: Omega Öl 3-6-9) machen Smoothies bekömmlich.
Zu guter Letzt sind auch Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen, aber auch Nuss-Muse (Mandelmus) schön zum Verfeinern der Smoothies.

**Smoothies** enthalten im Gegensatz zu herkömmlichen Fruchtsäften die komplette Frucht mit Ausnahme der Schale (bei Orangen) und der Kerne. Bei selbst hergestellten Smoothies haben Sie genau den Überblick über den Inhalt - es kommt nur das in den Smoothie, was Sie verwenden - unerwünschte Zusatzstoffe bleiben draußen. Smoothies lassen sich sehr gut bereits zu Haus vorbereiten und dann mit zur Arbeit oder in die Schule nehmen. Verwenden Sie dazu einfach gut verschließbare Gefäße die sie bis zum Trinkgenuss im Kühlschrank aufbewahren.