



body ReStart-Smoothies

Inhalt:

Fresh Grapefruit	2
Frühstücks Drink mit Haferflocken	3
Apfel-Gemüse Saft	3
Radieschen Smoothie mit Kresse	4
Tomaten Gurken Smoothie mit Kefir	5
Grüner Kinder Smoothie mit Spinat	6
Evergreen mit Avocado	7
Erdbeermund mit Ananas	8
Mamagold mit Mangold	9
Orange OM	10



Fresh Grapefruit

Zubereitung: 5 Minuten

Eigentlich hat die Königin der Zitrusfrüchte immer Saison. Doch wenn die Temperaturen langsam steigen, bietet die Grapefruit dank ihres leicht bitter säuerlichen Geschmack eine besonders angenehme Erfrischung. Mit ihrem hohen Vitamin C Gehalt leistet sie außerdem einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Ernährung und hält dank der Bitterstoffe schlank. Da kann der Sommer kommen!

Zutaten für 500 ml:

- 1 Handvoll Feldsalat
- ½ Bund Petersilie
- 1 Grapefruit
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün
- ½ Zitronen (Saft)

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und für etwa eine Minute durchrühren. In Gläser oder Flaschen füllen und gleich verzehren.

Frühstücks Drink mit Haferflocken

Zubereitung: 15 Minuten

Hafer ist von allen geläufigen Getreidearten vermutlich die mit Abstand beste und gesündeste. Hafer ist glutenarm und gleichzeitig deutlich nährstoffreicher als alle anderen Getreidearten. Kein Wunder, bietet der Hafer fantastische Eigenschaften für unsere Gesundheit. Es scheint fast, als würde der robuste Hafer, der auch noch unter widrigen Umständen gedeiht, seine Widerstandskraft an denjenigen weitergeben, der ihn verzehrt.

Hafer ist ein äußerst guter Lieferant von Eisen und Magnesium. Hier haben es die anderen Getreide schwer, derart hohe Werte zu erreichen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 reife Banane
- 4 Orangen
- 1 Stiel Minze
- 2 TL Honig
- 4 EL zarte Haferflocken (40 g)
- 250 g Joghurt (0,3 % Fett)
- 400 ml Buttermilch
- 4 TL kernige Haferflocken (20 g)

Zubereitungsschritte:

1. Banane schälen und in Stücke schneiden. Orangen auspressen.
2. Minze waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen.
3. Banane, Orangensaft, Honig, zarte Haferflocken, Joghurt und Buttermilch in einem Mixer fein pürieren
4. Drink auf 4 Gläser verteilen, mit je 1 TL Haferflocken bestreuen und mit Minze garnieren.

Apfel-Gemüse Saft

Zubereitung: 15 Minuten

„An apple a day keeps the doctor away“, jeder kennt diese Weisheit. Denn in den knackigen Früchten steckt der antioxidative Wirkstoff Quercetin. Er hemmt Entzündungen und macht zudem freie Radikale unschädlich. Das Obst enthält jede Menge Vitamine und Spurenelemente, die die körpereigene Abwehr stärken und die Herzgesundheit fördern. Die meisten von ihnen sitzen übrigens in der Schale oder unmittelbar darunter, deswegen solltest Du bei ungespritzten Früchten aufs Schälen verzichten.



Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Möhren (à 100 g)
- 2 Äpfel (à 200 g)
- 2 Knollen Rote Bete (à 125 g)
- ½ Zitronen
- 1 TL Rapsöl

Zubereitungsschritte:

1. Möhren gründlich waschen und klein schneiden. Äpfel waschen, vierteln und eventuell entkernen.
2. Die Roten Beten gründlich waschen, nach Belieben mit einem Sparschäler schälen oder mit der Schale grob zerkleinern, dabei gegebenenfalls wegen der Farbe mit Handschuhen arbeiten.
3. Möhren, Äpfel und Rote Beten mit einem mechanischen Entsafter entsaften.
4. Die Zitrone auspressen und 2 EL Saft abmessen. Mit dem Rapsöl unter den Apfel Gemüse Saft rühren und sofort servieren.



Radieschen Smoothie mit Kresse

Zubereitung: 10 Minuten

Die Schärfe wirkt schon im Mund, auf der Zunge, am Gaumen und später im Magen-Darm-Trakt antibakteriell. Bakterien haben da keine Chance mehr. Das hilft richtig vorzubeugen.

Da Radieschen auch im Verdauungstrakt Bakterien noch aktiv bekämpfen, helfen diese die Verdauung zu fördern. Radieschen sind damit richtig starke Ghostbuster gegen Bakterien, die unserem Körper sonst schaden könnten und helfen damit dem Immunsystem.

Zusätzlich liefern Radieschen verschiedene Vitalstoffe wie Folsäure, Vitamin C und Selen. Also auch da kann diese kleine, scharfe Knolle ganz gut punkten.

Zutaten für 500 ml:

- ½ kleine Zitronen
- ¼ Beete Gartenkresse
- ½ Bund Radieschen
- 150 ml Buttermilch
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Salz
- flüssiger Süßstoff nach Belieben
- Außerdem: Eiswürfel

Zubereitungsschritte:

1. Die Zitrone auspressen und 1 EL Saft abmessen. Kresse vom Beet schneiden
2. Radieschen waschen, putzen und grob zerkleinern
3. Zitronensaft, Radieschen, Buttermilch, Paprikapulver und Salz in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer gründlich pürieren. Nach Belieben mit Süßstoff abschmecken, mit Eiswürfeln in ein Glas geben und mit der Kresse garnierenservieren.

Tomaten Gurken Smoothie mit Kefir

Zubereitung: 10 Minuten

Tomaten sind nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders kalorienarm. Neben dem Lycopin haben sie einen hohen Anteil an Vitamin C, Mineralstoffen (z. B. Kalium) und wichtigen Spurenelementen. Der Rest ist Wasser und das zu einem Anteil von 95 Prozent.

Am besten schmecken natürlich am Strauch ausgereifte Tomaten. Wer einen eigenen Garten hat, kann sich glücklich schätzen.

Sicherlich hat jeder von uns schon einmal die Bekanntschaft mit wässrigen Tomaten gemacht, die grün gepflückt oder in Treibhäusern nachgereift sind. Diese sollten allerdings nicht verwendet werden.



Zutaten für 500 ml:

- ½ Salatgurken (ca. 250 g)
- 250 g sehr kleine Kirschtomaten
- 2 Stiele Dill
- 100 ml Kefir
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Außerdem: Eiswürfel

Zubereitungsschritte:

1. Die halbe Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und das Fruchtfleisch würfeln
2. Tomaten waschen, 3 Stück auf einen kleinen Holzspieß stecken und beiseitelegen. Die restlichen Tomaten halbieren
3. Dill abspülen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen
4. Gurkenwürfel, Tomatenhälften, 2/3 des Dills und den Kefir in einen Standmixer geben. Salz, Pfeffer, Chilipulver und Eiswürfel zugeben und alles auf höchster Stufe durchmischen. In ein Glas füllen und mit restlichem Dill und dem Tomatenspieß garnieren

Grüner Kinder Smoothie mit Spinat

Zubereitung: 5 Minuten

Neben dem Beta Carotin, Vitamin C und E steckt Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Phosphor, Vitamin A, Folsäure und Carotinoide im grünen Spinat. Das Blattgemüse ist zudem eine hervorragende Folsäurequelle. Folsäure benötigt der Körper zum Aufbau von roten und weißen Blutkörperchen. Besonders aber Schwangere sollten zum grünen Powerkraut greifen, da es besonders für den Aufbau des Nervensystems von Ungeborenen wichtig ist.

Die Carotinoide, die er enthält, sind Wunderwaffen gegen Viren. Vitamin C wirkt stärkend auf das Immunsystem. Vitamin E ist darüber hinaus dafür bekannt, dass es nervenstärkend wirkt. Vorsicht: Nierenstein Patienten sollten eher nicht zum Spinat greifen, da er viel Oxalsäure enthält, die sich an die im Spinat befindlichen Mineralstoffe bindet und gebundene Mineralstoffe scheidet der Körper schwer aus. Das fördert die Bildung von Nierensteinen.

Zutaten für 500 ml:

- 1 halbe reife Banane
- ½ Apfel
- Saft von 2 Orangen
- 1 Hand voll Spinat
- 1 EL Kokosmus
- 1 TL Gerstengraspulver
- 250 ml Wasser

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten werden im leistungsfähigen Mixer zu einem schönen grünen Smoothie püriert und können jetzt im verschließbaren Becher mit in den Kindergarten, die Schule oder natürlich auch ins Büro genommen werden.



Evergreen mit Avocado

Zubereitung: 5 Minuten

Wenn du Avocado regelmäßig isst, tust Du Deinem Körper etwas Gutes. Du stellst ihm folgendes zu Verfügung:

- Langsam metabolisierende Fette und einfach ungesättigte Fettsäuren, die für ein gesundes Herz und Kreislauf System sorgen
- Phytosterole, die den Cholesterinspiegel reduzieren und eine anti entzündliche Wirkung haben
- Antioxidantien, die die schädlichen freien Radikalen entsorgen und vor Zell-Alterung und Krebs Entstehung schützen
- Ein weites Spektrum an wertvollen Vitaminen: Vitamin E, Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B5, B6 und Folsäure
- Wichtige Mineralien wie Mangan, Magnesium, Kupfer und Kalium
- Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung und Sattheitsgefühl sorgen

Immer mehr Menschen erkennen, wie wertvoll Avocado Nährstoffe sind. Sie unterstützen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Schönheit und unser Wohlbefinden.

Zutaten für 500 ml:

- 1 Handvoll Spinat (alternativ: Feldsalat)
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Banane, geschält
- 1/4 Avocado, geschält, entkernt
- Saft von 1 Orange
- 1 Daumenkuppe Ingwer mit Schale
- 200 ml Wasser

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten werden im leistungsfähigen Mixer zu einem schönen grünen Smoothie püriert und können jetzt im verschließbaren Becher mit in den Kindergarten, die Schule oder natürlich auch ins Büro genommen werden.



Erdbeermund mit Ananas

Zubereitung: 5 Minuten

Das natürliche Vanillin, das in Ananas vorkommt, ist gewissermaßen ein nebenwirkungsfreier Stimmungsaufheller. Ihm wird eine anregende, erotisierende und euphorisierende Wirkung zugeschrieben.

Neben Vanillin enthält es auch den Neurotransmitter Serotonin und dessen Vorstufe Tryptophan. Serotonin ist ein Botenstoff in unserem Gehirn, der für die Übermittlung von guter Stimmung und Zufriedenheit verantwortlich ist. Ein gesunder Serotoninspiegel lässt uns ausgeglichen, gut gelaunt und entspannt sein. Der Botenstoff bremst zudem Essgier und Heißhungerattacken, dämpft Ängste und nervöse Erregungszustände.

Die Aminosäure Tryptophan ist der Grundbaustein für diesen Neurotransmitter. In den USA wird Tryptophan darum als Antidepressivum, in Deutschland hingegen als mildes Schlaf- und Beruhigungsmittel angeboten. Bei einem Mangel an Serotonin wird der Mensch leicht reizbar und aggressiv. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Früchten wie der Ananas hängt unter anderem mit ihrem Serotoningehalt zusammen. Ananas macht uns glücklich, geistig wach und rege.

Zutaten für 700 ml:

- 1 Handvoll Radieschengrün (alternativ: Spinat)
- Blätter von 1 Stängel frischer Minze
- 1 Handvoll Erdbeeren, ca. 120g
- 1 Scheibe Ananas (ca. 2 cm breit), geschält
- 1 Banane, geschält
- 150 ml Wasser

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten werden im leistungsfähigen Mixer zu einem schönen grünen Smoothie püriert und können jetzt im verschließbaren Becher mit in den Kindergarten, die Schule oder natürlich auch ins Büro genommen werden.





Mamagold mit Mangold

Zubereitung: 5 Minuten

Dass Mangold gesund ist, wussten die Menschen schon vor Jahrhunderten. Das Gemüse wird seit jeher als Heilpflanze geschätzt. Zu Unrecht lief der „feinere“ Spinat dem Mangold im Laufe der Jahre den Rang ab.

Mangold schmeckt intensiver und ist zudem auch gesünder. Das Gemüse überzeugt mit einem hohen Vitamin A Gehalt und verfügt mit 38 Milligramm pro 100 Gramm auch über eine gute Vitamin C Reserve.

Weiterhin finden sich zahlreiche wertvolle Mineralstoffe im Mangold, allen voran hohe Mengen an Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium.

Zutaten für 700 ml:

- 3 große Blätter Mangold, ohne Strunk (alternativ: 6 Rote Beete Blätter)
- 300 g gefrorene Mangostücke, geschält entkernt
- 1 Banane, geschält
- 1 Maracuja, nur das Fruchtfleisch
- 150 ml Wasser

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten werden im leistungsfähigen Mixer zu einem schönen grünen Smoothie püriert und können jetzt im verschließbaren Becher mit in den Kindergarten, die Schule oder natürlich auch ins Büro genommen werden.

Orange OM

Zubereitung: 5 Minuten

Mit nur zwei reifen Orangen decken Sie bereits den empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C. Das stärkt das Immunsystem, die Knochen, das Bindegewebe und die Zähne. B-Vitamine (Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin B6) stärken die Nerven und steigern die Energie und die Konzentration.

Vor allem Kalium ist in den Zitrusfrüchten reichlich vorhanden, aber auch Kalzium kommt in erwähnenswerter Menge vor. Gemeinsam mit Natrium und Magnesium haben sie Einfluss auf die Herzmuskeltätigkeit. Auch erhöhtem Blutdruck wirkt Kalium entgegen. Mit Kalzium und dem ebenfalls in Apfelsinen enthaltenen Phosphor unterstützt es die Ausschüttung des sogenannten „Glückshormons“ Serotonin aus dem im Körper enthaltenen Stoff Tryptophan. Orangen können also auch die Laune steigern.

Zutaten für 700 ml:

- 1 Handvoll Wildkräuter (alternativ: Petersilie)
- 2 Orangen, geschält
- 5 Aprikosen, mit Schale & entsteint
- 1 dünne Zitronenscheibe mit Schale
- 1 Banane, geschält
- 150 ml Wasser

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten werden im leistungsfähigen Mixer zu einem schönen grünen Smoothie püriert und können jetzt im verschließbaren Becher mit in den Kindergarten, die Schule oder natürlich auch ins Büro genommen werden.

