



Bunte Smoothies für den Sommer

63 gesunde Rezepte für mehr Spaß im Glas



1 Hugo-Smoothie

Für 2 Gläser:

1 Limette

½ Avocado

1 sehr dünne Scheibe Ingwer

2 Handvoll Holunderblüten

4 Stiele Minze

evtl. Zucker

1. Die Limette wie einen Apfel schälen, das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben. Ingwer schälen.
2. Die Holunderblüten vorsichtig in stehendem Wasser waschen, die Blüten und feinen Stiele mit einer Schere abschneiden. Minze waschen und die Blättchen vom Stiel zupfen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten im Mixer fein pürieren und mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen. Eventuell mit etwas Zucker süßen.

Pro Portion:

1 g E, 7 g F, 3 g KH = 78 kcal

Tipp: Nutzen Sie die kurze Zeit der Holunderblüte, sie dauert je nach Klima von etwa Ende Mai bis Mitte Juli. Das zartsüße Aroma lässt sich durch nichts ersetzen.

2 Kirsch-Minz-Slush

Für 2 Gläser:

300 g Kirschen

6 Zweige Minze

½ Zitrone

evtl. brauner Zucker

1. Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Minze waschen und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Die Zitrone wie einen Apfel schälen.
2. Kirschen mit Minze und Zitrone im Mixer fein pürieren, dann nach und nach Eiswürfel zugeben, bis ein dickflüssiger, eiskalter Drink entstanden ist. Eventuell mit braunem Zucker süßen.

Pro Portion:

1 g E, 1 g F, 14 g KH = 75 kcal

Tipp: Für eine scharf-aromatische Variante geben Sie etwas Ingwer zu.



1 Tiefroter Sommersmoothie

Für 2 Gläser:

150 g Pflaumen

150 g Kirschen

50 g schwarze Johannisbeeren

6–8 Blätter Lollo rosso

evtl. Honig

1. Pflaumen und Kirschen waschen und die Steine entfernen. Schwarze Johannisbeeren und Salat ebenfalls waschen.

2. Alle vorbereiteten Zutaten im Mixer sehr fein zerkleinern und mit Wasser oder Eiswürfeln bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Eventuell mit etwas Honig süßen.

Pro Portion:

2 g E, 1 g F, 16 g KH = 85 kcal

Tipp: Statt Lollo rosso können Sie auch jede andere Sorte Blattsalat verwenden – die Farbe der Früchte reicht aus, den Drink einzufärben.

2 Aprikosen-Himbeer-Shake

Für 2 Gläser:

150 g Aprikosen

125 g Himbeeren

150 g Naturjoghurt

1–2 Msp. geriebene Tonkabohne

evtl. Vanillezucker

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Himbeeren nur wenn nötig waschen und verlesen.

2. Die Früchte mit Naturjoghurt im Mixer fein pürieren, mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen. Mit geriebener Tonkabohne und eventuell etwas Vanillezucker abschmecken.

Pro Portion:

4 g E, 2 g F, 12 g KH = 86 kcal

Tipp: Im Winter gelingt der Drink mit 60 g Soft-Aprikosen und gefrorenen Himbeeren. Schmecken Sie ihn in der kalten Jahreszeit doch mal mit Spekulatius- oder Lebkuchengewürz ab.

