



Bunte Smoothies für den Sommer

63 gesunde Rezepte für mehr Spaß im Glas

Melonen-Buttermilch

Für 2 Portionen:

½ kleine Cantaloupe-Melone

1 Bio-Zitrone

300 ml Buttermilch

1. Die Kerne der Melone mit einem Löffel herausschaben. Die Schale mit einem großen Messer abschneiden und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone waschen und trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und auspressen.
2. Melone mit Buttermilch, Zitronensaft und -schale in den Mixer geben und fein zerkleinern. Eventuell nach Geschmack süßen.

Pro Portion: 6 g E, 1 g F, 22 g KH = 130 kcal Ein Drink mit einer sehr hohen Nährstoffdichte. Das bedeutet, dass bei verhältnismäßig wenigen Kalorien sehr viele Nährstoffe enthalten sind.

Info: Bunter Melonenmix: Verwenden Sie zur Abwechslung auch andere Melonensorten, wie z. B. Galia- oder Wassermelonen für diesen Drink. Seit kurzem werden in den Märkten Futuro-Melonen angeboten. Sie sind oval, grün gepunktet und besitzen ausgesprochen saftig- süßes Fruchtfleisch.



Melonen-Kiwi-Drink

Für 2 Portionen:

150 g Stachelbeeren

1 Kiwi

½ kleine Honigmelone

5 –10 Eiswürfel

1 Stängel Basilikum

1. Die Stachelbeeren waschen, trocken reiben und verlesen. Kiwi schälen, den Stielansatz kegelförmig herausschneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Melone in Spalten schneiden, die Kerne mit einem Löffel heraustrennen. Das Melonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und grob würfeln.
2. Fruchtstücke mit den Eiswürfeln in den Mixer geben und fein zerkleinern. Nach Geschmack (z. B. mit Honig) süßen.
3. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Unter den Drink rühren und alles in zwei Gläser füllen.

Pro Portion: 2 g E, 0 g F, 23 g KH = 113 kcal Provitamin A und Vitamin C sind die Stärken dieses Sommer-Smoothies, ein Drink deckt den Tagesbedarf dieser Vitamine.

Info: Frische Kräuter sind eine Bereicherung für Smoothies – sie sorgen allerdings auch für »Einheitsgrün«, wenn man sie im Mixer püriert. Wer das nicht mag, schneidet die Kräuter wie hier vorgeschlagen ganz fein und serviert den Smoothie entweder ohne Trinkhalm oder mit einem extra dicken Cocktail-Trinkhalm.

Himbeer-Maracuja-Drink

Für 2 Portionen:

150 g Himbeeren

4 Maracujas

¼ Vanilleschote

200 ml Orangensaft

1. Himbeeren in stehendem Wasser waschen, abtropfen lassen und verlesen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschlitzen und das Mark herausschaben.
2. Himbeeren und Maracuja mit Orangensaft und Vanillemark in den Mixer geben und fein zerkleinern. Nach Geschmack (z. B. mit Honig) süßen und in zwei Gläser füllen.

Pro Portion: 3 g E, 0 g F, 21 g KH = 120 kcal Köstlich und gesund: 90 % des täglich benötigten Vitamin C bringen das Immunsystem auf Trab, 5 g Ballaststoffe halten eine Weile satt.

Info: Maracujas werden auch Passionsfrüchte genannt. Anders als üblich sollten Sie nach schrumpeligen Früchten Ausschau halten, Maracujas mit einer glatten Schale sind noch nicht reif.

>> Die besten Erdbeer-Smoothies

Jeden Mai das gleiche Glück. Die ersten süßen Erdbeeren aus der Umgebung kommen auf den Markt. Aus den kleinen Früchten lassen sich nicht nur Sommertorten und Marmelade, sondern auch köstliche und kerngesunde Erdbeer-Smoothies machen. Um die ganze Vielfalt der roten Drinks zu genießen, greifen Sie auch in den Monaten Juni und Juli zum Mixer. Denn dann sind die Früchte preiswert und wunderbar reif.

Erdbeeren schmecken übrigens nicht nur toll, sie sind auch gut für die Figur, ein 250-g-Schälchen Erdbeeren bringt es auf nur 80 Kalorien – Grund genug, sich während der kurzen Saison so viel Erdbeeren zu gönnen, wie man will. Maßhalten ist hier nicht nötig!