

Beste Zutaten für leckerste Smoothies

Wer will gute Smoothies machen, der muss haben sieb... – nein: sechs Sachen! Wichtig bei allen sechsen: Beste Qualität muss es sein.



Frisches Obst

Frische Früchte sind Zutat und Aromageber Nummer 1 für Smoothies. Ob Erdbeeren, Melonen oder Äpfel – saftig, prall und vollreif müssen sie sein. Denn saure Erdbeeren, fade Melonen oder mehliges Äpfel geben an Geschmack nicht viel her. Darum kaufen Sie saisongerecht ein und achten Sie auf beste (regionale und Bio-)Qualität. Bei allen Beeren-Smoothies können Sie außerhalb der Saison gut auf Tiefkühl-Ware zurückgreifen. Und statt frischer Pfirsiche geht auch Dosenware ohne Zuckerzusatz.



Eiswürfel aus Plastikbeuteln

Gestoßenes Eis Nicht unterschätzen – es ist eine wichtige Zutat! Es kühlt die Smoothies durch und durch und verleiht ihnen eine leicht Sorbet-artige Konsistenz. Damit nur Fruchtaroma durchschmeckt, Eiswürfel immer ganz frisch bereiten und nicht lange lagern – sie nehmen schnell die

Aromen anderer Lebensmittel an. Am besten verwenden Sie Plastik-Eiswürfelbeutel – die sind nicht nur hygienischer als klassische Eiswürfelschalen, sondern auch preiswert und Platz sparend. Und: Die Eiswürfel lassen sich ganz leicht herausdrücken.



Weißer Weichspüler Richtig »weich« werden Smoothies durch die Zugabe von Milchprodukten. Das können Frisch- oder H-Milch, Naturjoghurt, Dick- oder Buttermilch, Kefir, Sahne oder Milcheis sein (siehe >). Im Grunde können Sie bei den Rezepten experimentieren: Wenn Sie's »schlank« mögen, nehmen Sie fettarme Milch oder fettarmen Joghurt. Frisch und säuerlich wird's mit Dickmilch, Buttermilch und Kefir. Viel Geschmack (aber auch viele Kalorien) transportieren Sahnejoghurt, Sahne und Milcheis. Wenn Sie an Laktose-Intoleranz leiden, können Reis-, Soja- oder Hafermilch verwendet werden. Bei jedem »Weichspüler-Tausch« zu beachten: Geschmack und Konsistenz sind anders als mit den ursprünglichen Zutaten.