

Nahrung«. Rohe Zutaten wie grünes Blattgemüse und grüne Salate werden mit anderem Gemüse, Kräutern und Früchten gemixt.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

Wer sich intensiver mit dem Thema Smoothie-Mixen beschäftigt, kommt möglicherweise auf den Geschmack, am Abend auch einmal einen Schuss Alkohol in den Drink zu mixen. Zum Ananas-Smoothie etwas hellen Rum und Kokosnuss? Vanilleeis-Smoothie mit Kirschen und Amaretto? Daneben gibt es aber auch eine alkoholfreie, dafür recht scharfe Variante, den Spicy Smoothie: Möhren mit Roter Bete, Joghurt und Sellerie mixen und mit Muskatnuss, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. So richtig»hot«wird es, wenn ein Tomaten-Paprika-Smoothie mit frischem Chili aufgepeppt wird.

Toppings

Toppings müssen natürlich nicht sein, sind in puncto Optik aber manchmal das Tüpfelchen auf dem i. Grundsätzlich können die Toppings auch mit den Smoothie-Zutaten mitgemixt werden, da ein Smoothie nicht unbedingt gelöffelt wird.

Ob Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen oder klein gewürfelte Trockenfrüchte - geschmacklich sollte das»Obenauf«als Garnierung schon passen. Der Mango-Bananen-Smoothie beispielsweise kann mit gerösteten Haferflocken und/oder Currypulver bestreut werden. Zu Frucht-Smoothies schmecken die genannten klein gehackten Trockenfrüchte sehr gut, zu gemischten Gemüse-Frucht-Smoothies bieten sich frisch gehackte Kräuter an. Sesamsamen und Leinsamen eignen sich für den Frühstück-Smoothie hervorragend, gehackte Mandeln oder Kokosraspel für einen flüssigen Nachmittagskuchen, der beispielsweise aus Pfirsichen, Pfirsicheis, Aprikosen und Buttermilch besteht.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Smoothies zeichnen sich durch ihre absolute Frische aus. Zudem sind sie superschnell hergestellt, sodass sich eine Aufbewahrung nicht unbedingt lohnt. Sollte jedoch von den 500 Millilitern etwas übrig bleiben - die Smoothies in diesem Buch sind auf diese Menge berechnet -, können Sie den Rest einfach in ein Glas oder in ein Plastikgefäß füllen und mit Folie luftdicht verschlossen im

Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr mit einem Löffel kräftig umrühren und in ein frisches Trinkglas umfüllen.



Bild 3

Bei der Auswahl der Smoothie-Zutaten greifen Sie am besten in den saisonalen und regionalen Obst- und Gemüsekorb. Natürlich dürfen Sie ganz nach Geschmack auch hin und wieder ein paar Exoten»untermogeln«.

Da die Zutaten alle frisch sind und keine unnötigen Vitaminverluste entstehen sollten, empfiehlt es sich, die Smoothies nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank aufzubewahren. Danach schmecken sie fade und liefern keinerlei Energie mehr.

Na dann los ...

Das Smoothie-Grundrezept ist ganz einfach: Frische Zutaten plus Mixer ergeben köstliche Muntermacher. Der Smoothie sollte direkt nach der Zubereitung serviert werden. Denn steht er unnötig lange herum, setzen sich die einzelnen Zutaten relativ schnell wieder am Boden des Gefäßes ab. Das ist nicht gut für die Optik, und der Geschmack leidet auch darunter.

Und Vorsicht beim Süßen: Leere Kalorien in Form von Zucker sind nicht empfehlenswert. In diesem Buch haben wir zum Süßen vor allem auf den reichlich vorhandenen Fruchtzucker, der in reifen Früchten steckt, gesetzt. Des Weiteren wird fast ausschließlich

Honig oder Ahornsirup verwendet. Honig besteht aus 80 Prozent Frucht- und Traubenzucker und eignet sich somit ideal als Energiespender.

→ Ananas, Äpfel, Bananen, Bärlauch, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kapuzinerkresse, Kiwis, Kopfsalat, Löwenzahn, Mangold, Möhren, Radieschen, Rhabarber, Sellerie, Spinat, Stachelbeeren, Süßkirschen, Tomaten

Muntermacher **FRÜHLING**

