

Barbara Rias-Bucher

Winter Smoothies

Gesunder Genuss in
der kalten Jahreszeit

MIT DEN BESTEN
WEIHNACHTS
SMOOTHIES



man
kau:



Smoothie- Theorie

Winter-
Smoothies

helfen uns, in
der kalten
Jahreszeit fit
und bei Kräften
zu bleiben.

Wie das geht,
erfahren Sie in
diesem Kapitel.

Wärmende Smoothies

Mit dem Herbst kommt oft auch das Frösteln: Obwohl es draußen noch gar nicht richtig kalt ist, sehnen wir uns nach kuscheliger Wärme. Natürlich müssen Sie dann nicht lauter heiße Smoothies trinken. Es gibt sehr viele Lebensmittel, die dem Organismus Wärme geben, und eine ganze Reihe davon passen ausgezeichnet zu Smoothies. Nüsse, Mandeln und die typischen Weihnachtsgewürze Zimt, Nelken, Anis und Muskat gehören dazu.

Auch scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer heizen uns ein, weil sie physiologische Prozesse beschleunigen. Kombiniert man sie mit saftigem Obst oder Gemüse, stellt sich das Gleichgewicht ein, das wir als angenehm empfinden: Ein guter Winter-Smoothie vertreibt die klamme Kälte, ohne dass es zu unangenehmen Hitzewallungen kommt.

Es gibt einige Gewürze, die an kalten Tagen Wärme schenken.