

Smoothie süß und pikant

Der Begriff Smoothie leitet sich vom englischen „smooth“ ab, was „fein“, „zart“, „weich“ bedeutet. Und genau so soll ein guter Smoothie auch schmecken.

Was macht den Smoothie „smooth“?

Je nach Rezept wird das pürierte Fruchtmark entweder mit Wasser, Fruchtsaft oder auch Milchprodukten vermischt. Dabei gilt die 50:50-Formel: 50% pürierte Früchte und 50% Saft, Wasser oder Milchprodukte. Am besten eignen sich selbstgepresste Säfte ohne Zuckerzusatz. Smoothies mit Milchprodukten werden herrlich cremig und können aufgrund des Eiweißgehaltes schon eine ganze Mahlzeit ersetzen. Wasser macht den Smoothie herrlich erfrischend und kalorienarm.

Zubereitung aller Smoothies:

1. Obst oder Gemüse gründlich waschen.
2. Wenn nötig, das Obst oder Gemüse schälen.
Dabei darauf achten, die Schale nur hauchdünn zu entfernen.
3. Je nach Größe der Früchte kleine Würfel schneiden.
4. Die kleingeschnittenen Früchte in einen Standmixer geben. Es kann auch ein Stabmixer verwendet werden.
5. Sind die Früchte vorpüriert – Wasser, Saft oder Milch(producte) dazugebe und nochmal ordentlich mixen.

Zum Erlebnis für alle Sinne wird ein Smoothie, wenn er mit einem netten Cocktail-Schirmchen und einigen frischen Beeren oder Obstspalten garniert wird. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Beerenstarker Ribisel Smoothie

Zutaten	Zubereitung
80 g rote Ribisel 50 ml Erdbeersaft 180 g Joghurt 6 Würfel Eis 1 EL Honig	Die gewaschenen Ribisel gemeinsam mit dem Saft mixen, Joghurt und Honig dazugeben und nochmal kräftig durchmixen. Gut gekühlt mit Eiswürfeln genießen.

Pikante Angelegenheit: Gemüse-Smoothies (Grüne Smoothies)

Fruchtgemüse ist dem Obst geschmacklich am nächsten und eignet sich daher auch sehr gut für Smoothies sowie grünes Blattgemüse. Im Winter eignet sich Kohl.

Wichtigster Vertreter für grüne Smoothies ist Salat aller Art, auch Spinat und Mangold gehören dazu und eignen sich perfekt für grüne Smoothies.

Verschmätzt, abgerissen, weggeworfen – das „Grüne“ von Karotten, Kohlrabi, Roten Rüben oder Sellerie hatte bisher in der Küche einen schweren Stand. Gerade die grünen Teile haben viel Sonne getankt und können im Smoothie ihre Verwendung finden. Beim Grünen Smoothie sollte man mit so wenig Wasser wie möglich auskommen, sonst erreicht man keine sämige Konsistenz.



Fruchtig pikanter Sommersmoothie

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 2 handvoll gemischten Salat • 1 handvoll Basilikum • halbe Salatgurke (geschält) • 1 Birne • 1 Apfel • 2 große Zwetschken • Saft einer halben Zitrone • ca. 1 halber Liter Quellwasser <p>Garnierung: Basilikum Beeren Mandeln</p>	<p>Den gewaschenen Salat zusammen mit dem Basilikum, der Gurke und ca. 150 ml Wasser in den Mixbehälter geben und bei zerkleinern, damit die Blattgrünfasern aufbrechen.</p> <p>Mixer anhalten und die restlichen Zutaten in den Mixbehälter geben. Erneut mixen und dabei Wasser nachfüllen bis das Mixgut vollständig zerkleinert ist und der grüne Smoothie eine gute Konsistenz erreicht hat.</p> <p>Smoothie in Gläser füllen und dann noch mit Beeren, Mandeln und Basilikum garnieren.</p>

Nachhaltigkeits-und Ernährungstipp:

Pflücksalate wie Lollo rosso, Lollo Bianco oder Eichblatt eignen sich auch perfekt für den Anbau am Balkon oder Fensterbrett. Der Vorteil gegenüber Kopfsalat ist, dass immer wieder einzelne Blätter geerntet werden können und nicht die gesamte Pflanze abgeschnitten werden muss.