

DAS *Smoothie* REZEPTEBUCH

MIT DEN BESTEN & LECKERSTEN SMOOTHIE REZEPTNEN:
FRUCHTIGE, GRÜNE, GEWICHTSABNAHME & ENTGIFTUNG



100 REZEPTE

SCHNELL
&
EINFACH

Inhalt

- 01 ENERGIE
SMOOTHIE MIT
BANANE UND
ERDBEEREN

- 02 MANGO-
PASSIONSFRUHT-
SMOOTHIE

- 03 GREEN DETOX
SMOOTHIE
MIT SPINAT

- 04 FRUCHT-
PAPRIKA-KURKUMA
SMOOTHIE

- 05 GESUNDER
SMOOTHIE MIT
KIWI, APFEL, SPINAT
& BROKKOLI

- 06 MANDEL-
BANANEN
DRINK

- 07 GESUNDER
SCHOKO-SMOOTHIE
(VEGAN)

- 08 PINKE
VITAMINBOMBE

- 09 GELBER
IMMUNBOOSTER-
SMOOTHIE

- 10 KIWI-
BANANEN PROTEIN
SMOOTHIE

- 11 SMOOTHIE
MIT
MÖHRENSAFT

- 12 SMOOTHIE
MIT
TOMATENSAFT

- 13 FRUCHTIGER
SMOOTHIE
MIT VANILLE

- 14 ACE-
SMOOTHIE

- 15 KURKUMA
POWER
SMOOTHIE

Inhalt 2

- 16 WALDFRUCHT SMOOTHIE



- 17 KIWI-TRAUBEN SMOOTHIE



- 18 MANGO SMOOTHIE MIT ANANASSAFT

- 19 ERDBEER-KOKOS SMOOTHIE



- 20 INGWER SMOOTHIE MIT MARACUJASAFT



- 21 KAFFEE-SMOOTHIE

- 22 HEALTHY GREEN-SHOT



- 23 KOKOS-CHEESECAKE SMOOTHIE



- 24 BLAUBEER-KOKOS-SMOOTHIE

- 25 ERDBEER-PAPAYA-SMOOTHIE



- 26 VEGANER ERDBEER-MILCHSHAKE



- 27 BROMBEER-SMOOTHIE

- 28 TRAUBEN-SMOOTHIE MIT CRANBERRIES



- 29 BANANEN-BEEREN-SMOOTHIE



- 30 KIRSCH-BANANEN SMOOTHIE



Inhalt 3



31

SPINAT
SMOOTHIE



32

STOFF-
WECHSEL BOOSTER
SMOOTHIE



33

VEGANER
MILCHSHAKE



34

APFEL-ZIMT
LEINSAMEN
SMOOTHIE



35

BEEREN
CHIA SMOOTHIE



36

SMOOTHIE FÜR
EINEN FLACHEN
BAUCH



37

PAPAYA
SMOOTHIE



38

APFEL-ZIMT
SMOOTHIE



39

BEEREN
SMOOTHIE ZUM
ABNEHMEN



40

BANANEN
BROT SMOOTHIE



41

PRE WORKOUT
SMOOTHIE



42

POST WORKOUT
SMOOTHIE



43

SMOOTHIE
FÜR DEN
MUSKELAUFBAU



44

SMOOTHIE
ZUM ABNEHMEN



45

SMOOTHIE FÜR
EINEN
FLACHEN BAUCH



Inhalt 4



46

LOW CARB
SMOOTHIE



47

STOFFWECHSEL
BOOSTER
SMOOTHIE



48

PALEO
SMOOTHIE FÜR
MEHR ENERGIE



49

POWER
SMOOTHIE



50

SMOOTHIE
ALS
FRÜHSTÜCKSERSATZ



51

SMOOTHIE
MIT
KOFFEIN-KICK



52

SMOOTHIE
GEGEN DEN
KATER AM MORGEN



53

SMOOTHIE
FÜR EINEN
BESSEREN SCHLAF



54

SMOOTHIE
ZUM
ENTSPANNEN



55

SMOOTHIE
GEGEN
MAGENGRUMMELN



56

DETOK
SMOOTHIE
MIT ROTE BEETE



57

SMOOTHIE
FÜR EINE
SCHÖNE, GLATTE HAUT



58

SMOOTHIE
ZUR STÄRKUNG
DES IMMUNSYSTEMS



59

TIRAMISU
SMOOTHIE



60

PINA COLADA
SMOOTHIE

Inhalt 5

61

KIWI-
BANANE
SMOOTHIE



62

MELONEN
SPINAT
SMOOTHIE



63

ERDBEER-
KÄSEKUCHEN
SMOOTHIE



64

ERDNUSSMUS
SMOOTHIE



65

ORANGE-
BEEREN
SMOOTHIE



66

MANGO-
DELIGHT
SMOOTHIE



67

ERDNUSSMUS-
BEEREN SMOOTHIE



68

SCHOKO-
KIRSCH
SMOOTHIE



69

ERDBEER-
VANILLE SMOOTHIE



70

TROPISCHER
SMOOTHIE



71

HONIG-
HIMBEER
SMOOTHIE



72

AVOCADO-
HIMBEER
SMOOTHIE



73

KÜRBISKUCHEN
SMOOTHIE



74

ERDBEER-
MACADAMIAMUS
SMOOTHIE



75

ZIMT-CHAI-
LATTE SMOOTHIE



Inhalt 6

76

ANANAS-
ORANGEN
SMOOTHIE



77

TUTTI-FRUTTI
SMOOTHIE



78

SUNRISE
VANILLA
SMOOTHIE



79

TROPICAL
MANGO-ERDBEER
SMOOTHIE



80

DAS GRÜNE
WOHLFÜHL-
WUNDER



81

BIRCHER-
TRINKFRÜHSTÜCK



82

CHEESECAKE
IM GLAS



83

GURKEN
SMOOTHIE



84

CRANBERRY-
APFEL
SMOOTHIE



85

ANANAS
SMOOTHIE



86

FRUCHTIGER
KRÄUTER
SMOOTHIE



87

GOJI-BEEREN
SMOOTHIE



88

FITNESS
SMOOTHIE

89

PASSIONS-
FRUCHT-MANGO-
MINZ SMOOTHIE



90

FITNESS
SMOOTHIE MIT
BASILIKUM UND PAPAYA



Inhalt 7



91

WASSER-
MELONEN
SMOOTHIE



92

KOKOS-
MANGO
SMOOTHIE



93

ACAI-HIMBEER
SMOOTHIE MIT
MANDELMILCH



94

GUAVEN-
MANGO SMOOTHIE



95

SMOOTHIE
MIT GRANATAPFEL
UND PISTAZIEN



96

PFLAUMEN-
DATTEL-SHAKE



97

ROTE-BEETE
PROTEIN SHAKE



98

GURKEN-
SELLERIE SMOOTHIE



99

WEISSE
TEE SMOOTHIE



100

BEEREN-
GEMÜSE SMOOTHIE



Energie Smoothie mit Banane und Erdbeeren

Zutaten:

- 2 Bananen
- 200 g Erdbeeren (auch TK möglich)
- 400 ml Mandelmilch
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Mandelblättchen

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut miteinander vermixen.

Wer es süßer mag, kann natürlich mehr Agavendicksaft verwenden.



Mango-Passionsfrucht-Smoothie

Zutaten:

- 1 sehr reife Mango
- 5 Passionsfrüchte
- 1 kleine Prise Curry
- 300 ml eiskalte Buttermilch

Zubereitung:

Die Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang herunterschneiden und würfeln.

Passionsfrüchte halbieren, das Mark mit einem Löffel auskratzen und durch ein Sieb drücken.

Mangofruchtfleisch und Passionsfruchtmark mit einer Prise Curry und der Buttermilch in einen Mixer geben und auf höchster Stufe etwa eine Minute lang pürieren.

Smoothie in Gläser gießen und frisch servieren.

Green Detox Smoothie mit Spinat

Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 100 g Spinat
- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- 5 g Ingwer
- 1 TL Spirulina Pulver
- 250 ml Kokoswasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Schon ist dein Energielieferant fertig



Frucht-Paprika-Kurkuma Smoothie

Zutaten:

- 150 g Mangofruchtfleisch
- 150 g Papayafruchtfleisch
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Limette
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Leinöl
- 300 ml Haferdrink (Hafermilch)
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren

Zubereitung:

Mango- und Papayafruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen und in Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen.

Alle Zutaten außer die Beeren in einem Standmixer fein pürieren.

Die Beeren waschen und in Gläser geben. Smoothie auf die Beeren gießen und servieren.



Gesunder Smoothie mit Kiwi, Apfel, Brokkoli & Spinat

Zutaten:

- 100 g Brokkoli
- 1 Apfel
- 2 Kiwis
- 2 handvoll Baby-Spinat
- 400 ml Apfelsaft

Zubereitung:

Zuerst den Brokkoli in Röschen zerteilen und diese waschen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Röschen darin für ca. 8 Minuten garen.

Danach abgießen und auskühlen lassen.

Den Apfel in Würfel schneiden.

Die Kiwis ebenfalls schälen und klein schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocknen.

Nun alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.

Zum Schluss den gesunden Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Mandel-Bananen Drink

Zutaten:

- 150 g kleine Bananen (1 kleine Banane)
- 5 g Cashewmus (1 TL)
- 400 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
- 1 TL Limettensaft
- Zimtpulver
- 2 Stiele Minze

Zubereitung:

Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Banane mit Cashewmus, Mandeldrink, Limettensaft und 1 Msp. Zimt in den Mixer geben und fein pürieren.

Den fertigen Drink in Gläser füllen und mit einer Prise Zimt und der Minze garnieren.

Gesunder Schoko-Smoothie (vegan)

Zutaten:

- 1 Banane
- 2 Datteln
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt!)
- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL eingeweichte Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.

Je nach Konsistenz evtl. etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzugeben.



Pinke Vitaminbombe

Zutaten:

- 1 Orange
- 1 Apfel
- ½ Banane
- 100 ml Milch
- 100 g Naturjoghurt
- 50 ml Rote Bete Saft
- Ahornsirup zum Süßen (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.

Je nach Konsistenz evtl. etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzugeben.



Gelber Immunbooster-Smoothie

Zutaten:

- 4 Orangen
- 1 Birne
- 2 Bananen
- gefrorene Mangos (eine Hand voll)
- 1 Stück frischer Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- 2 TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.

Je nach Konsistenz evtl. etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzugeben.



Smoothie | 10

Kiwi-Bananen Protein Smoothie

Zutaten:

- 1 Ganze Kiwi(s)
- 65 g Bananen
- 30 g Proteinpulver
- 200 ml Wasser
- Optional Süßstoff
- Optional Xanthan

Zubereitung:

Kiwi und Banane schälen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Für ca. 2 Minute mixen.

Optional: ein wenig Süßstoff für mehr Süße hinzugeben / Xanthan für eine cremige Konsistenz

Leckerer Smoothie mit Möhrensaft

Zutaten:

- 400 ml ungezuckerter Bio-Möhrensaft
- 1 Bio-Apfel
- 1 Bio-Birne
- 1 Hand voll Minzblätter
- 1 Messerspitze Zimt

Zubereitung:

Die Früchte von den Stielen befreien und mit der Minze gut waschen.

Möhrensaft in einen Mixer geben.

Als Erstes den Apfel, dann die Birne und zum Schluss die Minze mit dem Zimt fein mixen.

Gesunder Smoothie mit Tomatensaft

Zutaten:

- 400 ml Tomatensaft (ungesalzen ungewürzt)
- 50 g Stangensellerie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 4 Eiszwürfel
- 1 Messerspitze Chilipulver

Zubereitung:

Die Früchte und den Stangensellerie gründlich waschen.

Die Orange und Zitrone auspressen und von den Schalen jeweils ein daumendickes Stück abschneiden.

Den Sellerie in grobe Stücke schneiden.

Den Tomaten-, den Orangen- und den Zitronensaft mit den Eiszwürfeln, dem Chilipulver und dem Sellerie in einen Mixer geben und auf stärkster Stufe fein pürieren.

Abschließend auf die Gläser verteilen und genießen.



Fruchtiger Smoothie mit Vanille

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 1 Mango
- 1 Banane
- 500 ml Orangensaft
- 2 EL Agavendicksaft
- 5 TL Dr. Oetker Flüssiger Bourbon-Vanille-Extrakt

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob zerkleinern.

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Früchte mit zunächst etwa 250 ml Orangensaft, Agavendicksaft und Vanille-Extrakt in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den übrigen Saft nach und untermischen.



ACE-Smoothie

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Apfel
- 1 große oder 2 kleine Karotten
- 50 ml Wasser
- 8-10 Eiszüpfel

Zubereitung:

Alle Früchte schälen und in grobe Stücke schneiden.

Mit dem Wasser und den Eiszüpfeln in einen Mixer geben und ca. 40-50 Sekunden pürieren.

In Gläser füllen und genießen.

Kurkuma Power Smoothie

Zutaten:

- 120 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 2 EL Honig, bevorzugt Manuka, alternativ Wald
- ½ Becher Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- ½ TL Kurkumapulver, Bio Qualität
- 1 Prise(n) Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

In ein Glas füllen und den leckeren Energie Smoothie genießen.



Waldfrucht Smoothie

Zutaten:

- 150g Früchte (Waldfrüchte) z.B Erdbeeren, rote oder schwarze Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- n.B Agavendicksaft
- 1/2 Zitrone, gepresst
- n.B Haferflocken
- 150ml Traubensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

In ein Glas füllen und den Smoothie am besten kalt genießen!

Kiwi-Trauben Smoothie

Zutaten:

- 100g Weintrauben
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 100ml Traubensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

In ein Glas füllen und den Smoothie am besten kalt genießen!



Mango Smoothie mit Ananassaft

Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 50g Naturjoghurt
- 1/2 Zitrone, gepresst
- 200ml Ananassaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

In ein Glas füllen und den Smoothie am besten kalt genießen!

Super leckerer Erdbeer-Kokos Smoothie

Zutaten:

- 200g Erdbeeren
- 80ml Kokosmilch
- 1 Banane
- 1 TL Vanillepaste
- 250ml Ananassaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

In ein Glas füllen und den Smoothie am besten kalt genießen!

Gesunder Ingwer Smoothie mit Maracujasaf

Zutaten:

- 500ml Maracujasaf
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig, gehäuft
- 1 EL Ingwer
- 1 Banane
- 1/2 Apfel

Zubereitung:

Die Zitrone auspressen.

Apfel und Banane schälen und klein schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Auf zwei Gläser verteilen und den leckeren und gesunden Smoothie genießen.



Kaffee-Smoothie

Zutaten:

- 2 gefrorene Bananen
- 2 EL Chiasamen
- 250 ml Kokoswasser
- 2 EL Kakaopulver
- 50 ml Espresso

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut pürieren, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht.

Healthy Green-Shot

Zutaten:

- 2 Birnen
- 3 grüne Äpfel (z. B. Granny Smith)
- 3 Stangen Staudensellerie
- 60 g Bio- Ingwer
- 1 Bund Petersilie (20 g)
- 3 Kiwis
- 2 Limetten
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Birnen, Äpfel, Sellerie, Ingwer und Petersilie säubern und in Stücke schneiden. Kiwis halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Limetten halbieren und Saft auspressen.

Birnen, Äpfel, Kiwis, Sellerie, Ingwer und Petersilie in den Entsafter geben und Saft auspressen.

Den frisch gepressten Saft mit dem Limettensaft mischen und mit Kurkuma würzen.



Kokos-Cheesecake-Smoothie

Zutaten:

- 300 g Mangofruchtfleisch
- 250 g Ananasfruchtfleisch
- 1 Bio-Limette
- 100 g Hüttenkäse
- 200 ml Kefir
- 100 ml Kokoswasser
- 1 EL Kokosraspel (à 10 g)

Zubereitung:

Mango- und Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen, trocknen und Schale in Zesten abziehen. Limette dann halbieren und Saft auspressen.

In einem Mixer Mango, Ananas und Limettensaft zusammen mit Hüttenkäse, Kefir und Kokoswasser pürieren. Abschließend den Kokos-Cheesecake-Smoothie mit den Limettenzesten und Kokosraspeln servieren.

Blaubeer-Kokos-Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 2 getrocknete Datteln (entsteint)
- 1 TL Kokosöl
- 150 g Blaubeeren (TK)
- 300 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Kokosraspel
- 3 Blätter frische Minze

Zubereitung:

Banane schälen und in Stücke schneiden. Datteln halbieren.

Kokosöl mit Banane, Datteln, Blaubeeren, Mandelmilch, Zimt und Kokosraspeln in einen Mixer geben und alles pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Smoothie in 2 Gläser füllen und mit Kokosraspeln und Minze garnieren

Erdbeer-Papaya-Smoothie

Zutaten:

- 2 Stiele Minze
- 250 g Erdbeeren
- 2 Kiwis
- 400 g Papaya (1 Papaya)
- n.B. Wasser

Zubereitung:

Die Minze waschen, trocknen und Blättchen abzupfen.

(Nach Bedarf kann in jedem Schritt noch Wasser hinzugefügt werden, um eine flüssigere Konsistenz zu erhalten)

Erdbeeren waschen, trocknen und in den Mixer geben. Fein pürieren und in 2 Gläser geben.

Kiwis schälen, halbieren, würfeln, gut pürieren und mit einem Löffel vorsichtig auf das Erdbeerpüree geben.

Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, grob zerkleinern und ebenfalls mit dem Mixer fein pürieren. Vorsichtig in die Gläser füllen, mit Minze garnieren

Veganer Erdbeer-Milchshake

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 150 g ungesüßter Sojajoghurt
- 150 ml Haferdrink (Hafermilch)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Msp. Vanillepulver

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und halbieren; 2 Erdbeerhälften beiseitelegen.

Die restlichen Erdbeeren mit Sojajoghurt, Haferdrink, Zitronensaft und Vanillepulver in einem Mixer fein pürieren.

Den veganen Erdbeer-Milchshake auf 2 Gläser verteilen und mit den beiseitegelegten Erdbeerhälften garnieren.

Leckerer Brombeer-Smoothie

Zutaten:

- 200 g Brombeere
- 1 unbehandelte Limette
- 2 TL flüssiger Honig
- 300 ml fettarmer Kefir
- 4 EL Crushed Ice

Zubereitung:

Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Limette abspülen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. 2 dünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseite legen.

Den Rest der Limette auspressen.

Brombeeren, Limettensaft, Honig, Kefir und Crushed Ice im Mixer pürieren. Nochmals abschmecken und auf zwei Gläser verteilen. Mit den Limettenscheiben dekorieren und eiskalt trinken.



Trauben-Smoothie mit Cranberries

Zutaten:

- 150 g Cranberrys
- 400 g blaue Weintrauben kernlos
- 1 Orange
- 2 EL Ahornsirup
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 8 Eismüllchen
- kohlensäurehaltiges Mineralwasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Cranberries waschen und trocken tupfen. Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Orange halbieren und Saft auspressen.

Alles zusammen mit Sirup, Apfelsaft und Eismüllchen im Mixer fein pürieren.

Smoothie in Gläser füllen und mit etwas Mineralwasser aufgefüllt servieren



Bananen-Beeren Smoothie (mit Grapefruit)

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 2 reife Bananen
- 500 g rote Johannisbeeren
- 1 TL Gerstengras (Pulver)
- Eiswürfel

Zubereitung:

Die Grapefruit halbieren, auspressen und den Saft in einen Standmixer geben.

Bananen in Scheiben schneiden und ebenfalls in den Mixer geben.

Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und 2 schöne Rispen beiseitelegen. Die restliche Beeren von den Rispen streifen und in den Mixer geben. Gerstengraspulver und Eiswürfel zufügen.

Alles gut durchmixen, in 2 Gläser geben und mit den beiseitegelegten Johannisbeerrispen garnieren



Zweifarbiger Kirsch-Bananen Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 150 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
- 1 TL Limettensaft
- 1 Msp. Vanillemark
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 150 g Kirschen (tiefgekühlt; aufgetaut)
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Für den unteren Smoothieteil Banane schälen und klein schneiden. Mandeldrink, Banane, Limettensaft und Vanillemark in einen Mixer geben, fein pürieren und in 2 Gläser füllen.

Behälter ausspülen. Dann Rote-Bete-Saft, Kirschen und Honig in den Standmixer geben. Alles zusammen fein pürieren. Roten Smoothie vorsichtig auf den Bananen-Smoothie gießen und mit einem Löffel leichte Schlieren ziehen.



Süßer Spinat Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 2 Hände voll Babyspinat
- 1 reife Birne, geschält, entkernt
- 15 grüne Trauben
- 175 g griechischer Joghurt, fettarm
- 2 EL Avocado
- 1-2 EL Limettensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



Smoothie Rezept zur Stoffwechsel Steigerung

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt, fettarm
- 8 Mandeln
- 1 Hand voll Brokkoli, ohne Stiel
- 1 Hand voll Erdbeeren
- 30 g Kichererbsen
- 180 ml grüner Tee, kalt
- 1/4 TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Veganer Milchshake fürs Frühstück

Zutaten:

- 110 g Tofu
- 120 ml Soja- oder Mandelmilch
- 1 Banane
- 1/2 EL Erdnussbuttercreme

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Apfel-Zimt-Leinsamen Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 230 ml Kokoswasser
- 4 Mandeln
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 1 TL Zimt
- 1 Apfel
- 1/2 EL Proteinpulver (z.B Vanille)
- 1 EL Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Beeren-Chia Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 1 Handvoll Beeren, gemischt (z.B Tiefkühlbeeren)
- 120 ml Granatapfel-Saft, ungesüßt
- 120 ml Wasser
- 1/2 EL Chiasamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

leckerer Smoothie für einen flachen Bauch

Zutaten:

- 100 g griechischer Joghurt, fettarm
- 1 EL Mandelbutter
- 1 kleine Hand voll Heidelbeeren
- 1 kleine Hand voll Ananas, geschnitten
- 1 Hand voll Grünkohl
- 180 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Papaya Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 1 Handvoll Ananas, geschnitten
- 1 Handvoll Papaya, geschnitten
- 1 Banane
- 1/4 Gurke, mit Schale
- 230 ml Kokoswasser
- 4 Eiswürfel
- 2 Hände voll Babyspinat

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Apfel-Zimt Smoothie fürs Frühstück

Zutaten:

- 5 Mandeln
- 1 Apfel, geschält, entkernt
- 1 Banane
- 175 g griechischer Joghurt, fettarm
- 120 ml Milch, fettarm
- 1/4 TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Beerensmoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 230 ml Mandelmilch
- 1 EL Protein Pulver (z.B Schokolade)
- 1 Banane
- 1 Hand voll Brombeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



Bananen Brot Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 125 g Hüttenkäse
- 120 ml Mandelmilch
- 1/2 Banane
- 1 EL Protein Pulver (z.B Vanille)
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 1/2 TL Vanille-Extrakt
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskat

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Vor dem Training: Pre-Workout Smoothie

Zutaten:

- 1/2 Tasse gefrorene Erdbeeren, Blaubeeren oder gemischte Beeren
- 1/2 Banane
- 1/2 Tasse fettarmer griechischer Joghurt
- 1/4 Tasse Milch (Magermilch, Mandelmilch, Sojamilch) - so viel, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- 3-4 Eiszwürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



Nach dem Training: Post-Workout Smoothie

Zutaten:

- 1 Prise Zimt
- 1 EL Erdnussmus (oder Mandelmus)
- 1 mittelgroße Banane
- 1/3 Tasse fettarmer Vanille Joghurt
- 1/2 Tasse Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 Tasse Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



leckerer Smoothie für den Muskelaufbau

Zutaten:

- 1 EL Whey Protein Pulver (Schokolade)
- 225 ml fettarme Schoko-Milch
- 1 mittelgroße Banane, gefroren
- 2-4 Eiszüge

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

gesunder und leckerer Smoothie zum Abnehmen

Zutaten:

- 1 EL Chia-Samen
- 1 Messlöffel Molkeneiweißpulver
- 1/2 mittelgroße Banane
- 1 Tasse gemischte Beeren, gefroren
- 3/4 Tasse Milch (Magermilch / Mandelmilch / Sojamilch)
- 3-5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Smoothie für einen Flachen Bauch

Zutaten:

- 1 EL kaltgepresstes Bio-Leinöl
- 1 Tasse gefrorene, ungesüßte Blaubeeren
- 3/4 Tasse Milch (Magermilch / Mandelmilch / Sojamilch)
- 1/4 Tasse fettarmer griechischer Joghurt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Low Carb Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver
- 1 Tasse gefrorene, gemischte Beeren
- 1 Tasse kaltes Wasser
- 1/4 Tasse fettarmer Hüttenkäse
- 1 Päckchen Splenda Zuckeraustauschstoff (Xucker oder Chunky Flavour Neutral)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!

Smoothie um den Stoffwechsel anzukurbeln

Zutaten:

- 1/2 EL Honig
- 1 Tasse Mango Brocken
- 1/2 Tasse fettarmer Joghurt Vanille
- 1/2 Tasse aufgebrühter grüner Tee, auf Raumtemperatur abgekühlt
- 1 Tasse Eiszwürfel (ca. Eiszwürfel)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



Paleo Smoothie für mehr Energie beim Training

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver
- 1 EL Nussbutter
- 1 Tasse gefrorene Beeren (gemischte oder andere)
- 1 Tasse gekochter, abgekühlter Kräutertee
- 1/2 Tasse zerstoßenes Eis

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den leckeren und gesunden Smoothie in Gläser füllen und genießen!



schneller und leckerer Power Smoothie

Zutaten:

- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Honig
- 1 Handvoll Spinat (oder anderes Blattgemüse)
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 1/2 Tassen Ingwer-Tee gekühlt
- Eiswürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Smoothie als Frühstücksersatz

Zutaten:

- ¼ Cup Haferflocken (aufkochen lassen)
- ¼ Cup Nüsse (Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse)
- 1 reife Banane
- 1 Cup gefrorene Früchte (Mango, Johannisbeeren oder Erdbeeren)
- 2 ½ EL fettarmer Joghurt
- 1 Cup Milch (Magermilch / Soja / Mandel)

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



Smoothie mit Koffein Kick zum wach werden

Zutaten:

- $\frac{1}{4}$ TL Zimt
- 1 gefrorene Banane
- $\frac{3}{4}$ Cup gefrorener fettarmer Vanille-Joghurt
- 1 Cup starker schwarzer Kaffee gekühlt

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Smoothie gegen den Kater am Morgen

Zutaten:

- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 – 2 Teelöffel Mandel-Butter
- 1 Banane
- $\frac{1}{2}$ Cup fettarmer Joghurt
- $\frac{1}{2}$ Cup Granatapfelsaft
- Eiswürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Smoothie für einen besseren Schlaf

Zutaten:

- 1 EL Erdnussbutter natur
- 1 EL Sesam
- $\frac{1}{4}$ Cup entkernte Kirschen
- $\frac{1}{2}$ Banane
- 1 Cup Milch (Magermilch / Mandel / Soja)
- Eiszügel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Leckerer Smoothie zum Entspannen

Zutaten:

- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Spritzer Vanille-Extrakt z.b. FlavDrops
- 1 EL Honig
- 1/4 Cup gemahlene Mandeln
- 2 reife Bananen (vorzugsweise für zusätzliche Cremigkeit eingefroren)
- ½ Cup Vanille-Joghurt
- ¼ Cup Kamillentee gekühlt (ein beruhigender Tee)
- ¼ Cup Milch (Magermilch / Mandel / Soja)
- Eiszügel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



gesunder Smoothie gegen Magengrummeln

Zutaten:

- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 TL geschnittener Ingwer
- 1 Cup gefrorene Scheiben geschnittener Pfirsich
- 1 Cup geschälte, entkernte, gewürfelte Papaya
- 1 mittelgroße Birne, gewürfelt, optional mit oder ohne Haut
- 1/2 Cup fettarmer griechischer Joghurt
- 6 Eiszwürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Detox Smoothie zum Abnehmen und Entgiften

Zutaten:

- 1 TL Spirulina (optional)
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 TL gehackter frischer Ingwer
- 1 süßer Apfel
- 1 reife Birne
- 1 Rote Beete
- 1 Möhre
- Eiswürfel

Zubereitung:

Die Möhre kurz kochen (10-15min) und abkühlen lassen.

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

leckerer Smoothie für eine schöne und glatte Haut

Zutaten:

- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Cup Blaubeeren
- 1 Cup entkernte Kirschen
- $\frac{1}{2}$ Cup Erdbeeren
- $\frac{1}{4}$ Avocado
- $\frac{1}{2}$ Cup fettarmer Joghurt
- Eiszürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



Smoothie zur Stärkung des Immunsystems

Zutaten:

- 1 Cup geschälte, entkernte, gewürfelten Mango
- $\frac{1}{2}$ Cup ungesüßte Mandelmilch
- Eiszucker 1/3 Cup gemahlene Mandeln
- 1 Cup gehackte Melone
- $\frac{1}{2}$ Cup gewürfelten Ananas, frisch oder aus der Dose
- 1 Banane

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Tiramisu Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Schokolade)
- 100 g Hüttenkäse
- 15 g Mandelsplitter
- 1/2 TL fein gemahlener Kaffee
- 1 Prise Stevia
- 200 ml Wasser
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Pina-Colada Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 100 g gefrorene Ananasstücke
- 1 TL Kokosraspel
- 100 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Kiwi- Banane Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 100 g griechischer Joghurt
- 150 ml Wasser
- 1 Vanilleschote
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 5 Eiszwürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Grüner Melonen-Spinat Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 200 g Honigmelone
- 100g frischer Spinat
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



Erdbeer-Käsekuchen Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 200 ml Mandelmilch
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

leckerer Erdnussmus Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Schoko)
- 200 ml Mandelmilch
- 150 ml Wasser
- 1/2 gefrorene Banane
- 20 g Erdnussmus (ungesüßt)
- 10 g entöltes Kakaopulver
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



fettverbrennender Orange-Beeren Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 150 g frische Beeren
- 150 g griechischer Joghurt
- 150 g frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Honig
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Mango-Delight Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 1 Mango
- 1 Pfirsich
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 ml Wasser
- 1/2 Banane
- 1 TL Honig
- 5 Eiszürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Erdnussmus-Beeren Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 200 ml Milch
- 1 Banane
- 70 g gefrorene Blaubeeren
- 70 g gefrorene Erdbeeren
- 20 g Erdnussmus (ungesüßt)
- 1/2 TL Honig

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

gesunder Schoko-Kirsch Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Schoko)
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- 100 g griechischer Joghurt
- 150 g gefrorene Kirschen
- 1 EL Honig
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



Erdbeer-Vanille Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 200 ml Milch
- 150 ml Wasser
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

fettverbrennender Tropischer Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 100 g gefrorene Ananasstücke
- 1/2 gefrorene Banane
- 100 g gefrorene Mango
- 1 EL Kokosraspeln
- 100 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

fettverbrennender Honig-Himbeer Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 100 ml Naturjoghurt
- 200 ml Wasser
- 150 g gefrorene Himbeeren
- 1 gefrorene Banane
- 1 EL Honig
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

leckerer Avocado-Himbeer Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 1/2 reife Avocado
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- 200 g gefrorene Himbeeren

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Kürbiskuchen Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Wasser
- 100 g Hokkaido Kürbis (roh oder gegart)
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiszwürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Erdbeer-Macadamianuss Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 30 g Macadamianüsse
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Zimt-Chai-Latte Smoothie

Zutaten:

- 1 Messlöffel Protein Pulver (Vanille)
- 150 ml kalter Zimt-Chai Tee
- 150 ml Milch
- 1 Prise Stevia
- 1 Prise Zimt
- 5 Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Ananas Orangen Smoothie

Zutaten:

- 150 g Ananas
- 1 Orange
- 1/2 Zitrone
- ca. 10 g Ingwer
- 1 EL Mandelmus
- 200ml Mineralwasser
- Eiszüge

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Tuttifrutti Smoothie

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Weintrauben
- 1/4 Cantaloupe-Melone
- 1 kleine Banane
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 5 - 10 Eiszürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Sunrise Vanilla Smoothie

Zutaten:

- 200 g Beerenmischung (TK)
- 200 ml Apfelsaft
- 1/2 Vanilleschote
- 250 ml Naturjoghurt (1,5% Fett)

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Tropical Mango-Erdbeer Smoothie

Zutaten:

- 1/2 Mango
- 200 g Erdbeeren
- 100 ml Tropicalsaft
- 100 ml Mineralwasser (still)
- 5-10 Eismüller

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.



Das grüne Wohlfühlwunder

Zutaten:

- 1 kleines Römer - Salatherz
- ca. 50 g frischer Blattspinat
- 100 g Erdbeeren
- 1/2 Mango
- 1 Orange
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Mineralwasser (still)
- Spritzer Zitronensaft
- 5–10 Eismürfel

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Bircher-Trinkfrühstück

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 300 ml Vollmilch
- 20 g Haselnüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen

Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den fertigen Smoothie anschließend in 2 Gläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Cheesecake im Glas

Zutaten:

- 4 Aprikosen (Dose)
- Mark einer 1/4 Vanilleschote
- 50g Magerquark
- 250ml Milch (1,5% Fett)
- 8 Butterkekse

Zubereitung:

Aprikosen in Würfel schneiden, zusammen mit dem Vanillemark, Quark, Milch und 4 Butterkeksen in den Mixbecher geben und fein zerkleinern.

Nach Geschmack süßen.

Den Drink in Gläser füllen, jeweils zwei Butterkekse grob zerbröseln und über den Drink streuen.



Gurken Smoothie

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 Banane
- 1 Stück frischer Ingwer
- 120 ml Wasser
- 1 Handvoll Eiszügel
- 1 halbe Zitrone

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Cranberry-Apfel Smoothie

Zutaten:

- 250 g Äpfel (2 Äpfel)
- 100 g Cranberrys
- 50 g Vanillejoghurt (1,5 % Fett)
- 100 ml Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Ananas Smoothie

Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 100 g Ananas
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Zitronenschale
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.



Fruchtiger Kräuter Smoothie

Zutaten:

- 150 g Spinat
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Minze, Estragon, Petersilie)
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Goji-Beeren Smoothie

Zutaten:

- 50 g Ananas
- 80 g Erdbeeren
- 1 Limette
- 50 g Himbeeren
- 50 g getrocknete Goji-Beeren
- 120 ml Kokoswasser

Zubereitung:

Ananas und Erdbeeren würfeln. Limette schälen und vierteln.

Ananas, Erdbeeren, Limetten, Himbeeren, Goji-Beeren und Kokoswasser in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Goji-Beeren Smoothie servieren.

Fitness Smoothie

Zutaten:

- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 4 Orangen
- 2 Bananen
- 4 TL Haferflocken
- 1 L Orangensaft
- 4 EL Omega-3 Öl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.



Passionsfrucht-Mango-Minz-Smoothie

Zutaten:

- 2 reife Mangos
- 6 Passionsfrüchte
- 4 Stiele Minze
- 400 ml Kokoswasser
- 30 g geschrotete Leinsamen (3 EL)
- Crushed Ice

Zubereitung:

Für den Smoothie Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Kernen entfernen und klein schneiden. 4 Passionsfrüchte halbieren und Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln.

Minze waschen und trocknen. Restliche Passionsfrüchte halbieren. Mango- sowie Passionsfruchtfruchtfleisch mit Kokoswasser und Leinsamen in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Smoothie in 4 Gläser mit dem Eis geben. Mit Minze und Passionsfruchthälften servieren.

Fitness-Smoothie mit Basilikum und Papaya

Zutaten:

- 1 Papaya
- 1 reife Birne
- 8 Stiele Basilikum
- 400 g Exquisa Fitline Protein Erdbeere
- 1 Limette (Saft)
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.



Wassermelonen Smoothie

Zutaten:

- 100 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 100 ml Buttermilch
- 40 g Joghurt (1,5 % Fett) (2 EL)
- 1 EL Vanillepulver
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Kokos-Mango Smoothie

Zutaten:

- 350 ml Kokoswasser
- 1 Mango
- 400 g Skyr

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Acai-Himbeer Smoothie mit Mandelmilch

Zutaten:

- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 100 ml Wasser
- 300 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
- 2 EL Haferflocken
- 1 Passionsfrucht
- 1 EL Mandeljoghurt
- 1 gehäufter EL Acai Pulver

Zubereitung:

Alle oben aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser aufteilen und genießen.

Guaven-Mango Smoothie

Zutaten:

- 250 g Mango (1 kleine Mango)
- 250 g Wassermelone (1 Stück)
- 75 ml Guavensaft
- Eiswürfel

Zubereitung:

Alle oben aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser aufteilen und genießen.

Smoothie mit Granatapfel und Pistazien

Zutaten:

- 30 g Granatapfelkerne (2 EL)
- 150 ml Milch (3,5 % Fett)
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Reissirup
- 60 ml Granatapfelsaft
- 30 g Pistazienkerne (2 EL)

Zubereitung:

Alle oben aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser aufteilen und genießen.



Pflaumen-Dattel-Shake

Zutaten:

- 100 g Pflaumen
- 5 getrocknete Datteln (40 g)
- 400 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
- 15 g braunes Mandelmus (1 EL)
- 50 g zarte Haferflocken (5 EL)
- ½ TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise frisch abgeriebener Muskat
- ¼ TL Vanillepulver

Zubereitung:

Pflaumen waschen und trocknen. Pflaumen und Datteln entkernen und grob in Stücke schneiden.

Zusammen mit Mandeldrink, Mandelmus, Haferflocken und den Gewürzen in einen Standmixer geben und 2 Minuten mixen. In vorbereitete Gläser füllen und servieren.



Rote-Beete Protein Shake

Zutaten:

- 2 Rote-Bete-Knollen (300 g)
- 2 Datteln
- 300 g Skyr
- 30 g zarte Haferflocken (3 EL)
- 1 Prise Zimt
- 40 g Mandelkerne
- 20 g Chiasamen (2 EL)

Zubereitung:

Rote Bete putzen, schälen und vierteln. Datteln entsteinen. Alle Zutaten bis auf 1/2 EL Chia-Samen in einen Standmixer geben und fein pürieren, 150 ml Wasser zugeben.

Den Rote-Bete-Protein-Shake auf Gläser verteilen und mit Chia-Samen bestreuen.

Gurken-Sellerie-Smoothie

Zutaten:

- 100 g Spinat
- ½ Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Ananasfruchtfleisch
- 1 Kästchen Kresse
- 1 Limette
- 1 TL Matcha-Teepulver
- 30 g Mandelkerne (2 EL)

Zubereitung:

Spinat waschen und trocknen. Gurkenhälfte und Sellerie ebenfalls waschen und klein schneiden. Ananasfruchtfleisch klein schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

400 ml Wasser, Spinat, Gurke, Sellerie, Ananas, Limettensaft, Matcha-Teepulver, Mandeln und Kresse in einen Standmixer geben und alles zusammen sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen.

Weißen Tee Smoothie

Zutaten:

- 150 ml weißer Tee, abgekühlt
- 1 kleine Cherimoya
- 50 g Joghurt (0,3 % Fett)
- nach Belieben flüssiger Süßstoff
- ½ kleine Karambole
- Eiszüpfel

Zubereitung:

Alle oben aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser aufteilen und genießen.



Beeren-Gemüse Smoothie

Zutaten:

- 150 g reife Erdbeeren
- 50 g Blaubeeren
- 50 g Himbeeren
- 300 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 2 Möhren
- 2 Tomaten
- 2 Stiele Minze
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Alle oben aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren.

Den fertigen Smoothie in Gläser aufteilen und genießen.