



Barbara Rias-Bucher

# Smoothies

für Körper, Geist und Seele

- + Feine Drinks aus dem Mixer
- + Genuss von schlank bis nahrhaft
- + 51 Rezepte, dazu Tipps und Tricks



... LESEPROBE ...



# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Barbara Rias-Bucher  
**Smoothies für Körper, Geist und Seele**  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-164-8  
1. Auflage Januar 2014

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg  
*Endkorrektorat:* Susanne Langer M. A., Traunstein  
*Gestaltung Cover/Umschlag:*  
Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
*Beratung Cover:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring  
*Layout:* X-Design, München  
*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Abbildungen/Fotos:* Marc Nicke – fotolia.com (6/7), George Dolgikh – fotolia.com (13), Peter Atkins – fotolia.com (16), Anyka – fotolia.com (18), dusk – fotolia.com (21), Jag\_cz – fotolia.com (22/23), lunarshines – fotolia.com (25, 43, 68), nataliazakharova – fotolia.com (26), Ruslan Olinchuk – fotolia.com (29), Michael Tewes – fotolia.com (30), vanillaechoes – fotolia.com (33, 82), Inga Nielsen – fotolia.com (34), jamierogers1 – fotolia.com (36), Wiktory – shutterstock.com (39), Dessie – fotolia.com (40/41), Maksim Shebeko – fotolia.com (45, 52), DIA – fotolia.com (47), Boris Ryzhkov – fotolia.com (51, 88), stockcreations – fotolia.com (54, 72, 74), Africa Studio – fotolia.com (58/59), zoryanchik – fotolia.com (61), Belaya Katerina – fotolia.com (63), fieryphoenix – fotolia.com (64), teleginatania – fotolia.com (66), mallivan – fotolia.com (71), dream79 – fotolia.com (77), lily – fotolia.com (78/79), tzidophoto – fotolia.com (81), kostrez – fotolia.com (84), marysckin – fotolia.com (86), sutsaiy – fotolia.com (90), emmi – fotolia.com (92)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen und Rezepte ergeben.

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---



<b>Smoothies, die gesunden Frischegaranten</b> .....	<b>7</b>
<b>Flüssiger Gaumenschmaus</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Vorbereitung</b> .....	<b>10</b>
Eiskalt serviert? .....	11
<b>Die Geräte</b> .....	<b>12</b>
<b>Smoothies – Balsam für die Seele</b> .....	<b>14</b>
<b>Smoothies – Nahrung für Seele und Geist</b> .....	<b>16</b>
Körperputz hilft dem Geist .....	17
<b>Smoothies – Kraftpakete für den Körper</b> .....	<b>19</b>
Was heißt entschlacken? .....	20
Wie unterstützen Smoothies die Entgiftung? .....	20



<b>Rezepte: Die Aufheller</b> .....	<b>23</b>
<b>Kokos + Zitrone</b> .....	<b>24</b>
<b>Kirsche + Sanddorn</b> .....	<b>26</b>
<b>Gemüse + Obst</b> .....	<b>27</b>
<b>Kiwi + Banane + Orange</b> .....	<b>28</b>
<b>Sommerfrüchte + Banane</b> .....	<b>30</b>
<b>Pitahaya plus</b> .....	<b>31</b>
<b>Passionsfrucht + Zitrus</b> .....	<b>32</b>
<b>Brombeeren + Kefir + Eiscreme</b> .....	<b>34</b>
<b>Yogi-Tee + Erdnüsse</b> .....	<b>35</b>
<b>Schoko plus</b> .....	<b>36</b>
<b>Obst + Schokolade</b> .....	<b>37</b>
<b>Salat + Rettich + Sprossen</b> .....	<b>38</b>



<b>Rezepte: Die Schlanken</b> .....	<b>41</b>
<b>Mango + Erdbeeren</b> .....	<b>42</b>
<b>Ingwer plus</b> .....	<b>44</b>
<b>Melone + Aprikose</b> .....	<b>46</b>
<b>Tomate + Pfirsich</b> .....	<b>48</b>
<b>Litschis + Grapefruit</b> .....	<b>49</b>
<b>Apfel + Banane + Erdbeeren</b> ..	<b>50</b>

	Radieschen + Wassermelone . 52	Sellerie plus ..... 55
	Feige + Johannisbeere..... 53	Kräuter + Joghurt ..... 56
	Paprika + Rucola ..... 54	Spinat + Ei..... 57

	<b>Rezepte: Die Nahrhaften</b>	<b>59</b>
	Erdbeeren plus ..... 60	Maulbeeren + Zwetschgen + Minze ..... 70
	Johannisbeeren + Grieß ..... 62	Banane + Aprikose ..... 72
	Heidelbeeren + Milchreis..... 64	Mango + Tomate + Chili ..... 73
	Datteln + Sharon + Nüsse..... 65	Avocado + Orange ..... 74
	Weintrauben + Marshmallows..... 66	Mascarpone + Basilikum + Pinienkerne ..... 75
	Heißer Apfel + Salbei..... 67	Gemüse + Parmesan mit Brotsticks ..... 76
	Kokos + Guave ..... 68	

	<b>Rezepte: Die Frischen</b>	<b>79</b>
	Erdbeeren + Eis ..... 80	Ananas + Holunderblüten .... 88
	Melone + Ananas ..... 82	Kiwi plus ..... 89
	Früchte + Schokolade ..... 83	Erdbeeren + Joghurt ..... 90
	Zwetschge + Vanille ..... 84	Himbeeren + Aronia ..... 91
	Ananas + Möhren + Soja..... 85	Wassermelone + Eistee ..... 92
	Kirschen + Marzipan ..... 86	Möhren + Joghurt..... 93
	Papaya + Tomate + Hibiskus .. 87	Rote Bete + Kresse ..... 94

## Die Vorbereitung

Das Schöne an Smoothies – mal ganz abgesehen vom tollen Geschmack: Sie sind im Handumdrehen zubereitet und machen kaum Mühe; ein Zwei-Portionen-Smoothie ist in fünf Minuten trinkfertig. Sie müssen nämlich nichts schnippeln und fast nichts schälen. Jedes unbehandelte Obst können Sie mit der Schale verwenden, sogar Zitrusfrüchte, wenn Sie den leicht bitteren Geschmack der Schale mögen. Haben Sie einen leistungsstarken Mixer? Dann müssen Sie Erdbeeren und Johannisbeeren nicht unbedingt abzupfen, und sogar Äpfel und Birnen können Sie mit dem Kerngehäuse pürieren. Nur exotisches Obst wie Bananen, Melonen, Mangos und Papayas muss geschält, Steinobst entsteint und ein großer Kern natürlich entfernt werden. Gemüse wird nur gewaschen, denn die Schalen von Möhren, Rettich oder Gurken, die Kerne von Tomaten und Paprikaschoten stören nicht und steuern sogar Wertvolles bei: Ballaststoffe und Mineralstoffe sitzen bei vielen Pflanzen direkt unter der Schale. Bei Chilischoten entfernen Sie die scharfen Kerne, wenn Sie den Smoothie lieber milder mögen.

### TIPP

#### **Kurze Vorarbeit**

*Für jeden Smoothie die Zutaten grob zerkleinern, damit das Pürieren dann möglichst rasch geht.*

## Eiskalt serviert?

Oft heißt es, dass Smoothies nur gekühlt richtig gut schmecken und ihren Frischekick erst dann entwickeln, wenn sie schon fast einem Sorbet gleichen. Dieser Tipp stammt aus dem Erfinderland der Smoothies, den USA, wo zu jedem Kühlschrank ein Eiswürfelbereiter gehört. Sie können Smoothies natürlich gekühlt oder sogar eiskalt trinken. Doch oft ist es dann mit dem Aroma nicht mehr so weit her. Ein guter Smoothie soll ja eine harmonische Kombination verschiedener Aromen sein: Sie schmecken Fruchtsäure und Süße, nehmen unterschiedliche ätherische Öle wahr und spüren oft ein wenig Bitteres, vielleicht auch Scharfes. All das enthalten die Früchte, Gemüse, Gewürze und Kräuter, aus denen Sie Ihren Smoothie mixen. Milchprodukte, Nüsse und sogar Getreide geben weitere Geschmacksnuancen. Genießen kann man diese ganze Palette am besten bei einer Trinktemperatur von etwa zwölf Grad, während im Kühlschrank sechs bis acht Grad herrschen und ein paar Eiswürfel im Glas den Smoothie noch ein bisschen frostiger machen.

Ich mag meine Smoothies am liebsten, wenn sie frisch aus dem Mixer kommen – mit Obst und Gemüse in Zimmertemperatur, aber ohne gekühlte Zutaten oder Eiswürfel. Aber das ist natürlich reine Geschmacksache und hat mit der Qualität der Inhaltsstoffe wenig zu tun.

Testen Sie einfach!



... Sie nicht zu kalt trinkt.

## Kokos + Zitrone

Der Smoothie gegen Stress: Sahne und Eis stimmen die meisten Menschen fröhlich, reife, süße Bananen sorgen für das »Gute-Laune-Hormon« Serotonin. Kokoswasser – die Flüssigkeit im Inneren frischer, noch grüner Kokosnüsse – mit seinem hohen Kaliumgehalt ist gut für den Blutdruck.

### Zutaten für 3 Portionen

1 reife Banane • 200 g Zitroneneiscreme

2 EL Mascarpone • 200 ml Kokoswasser

3 Kugeln Kokosnuss-Eiscreme • 3 EL Sahne

1 Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit Zitroneneiscreme, Mascarpone und Kokoswasser im Mixer pürieren und in Gläser füllen.

2 Die Eiscremekugeln auf die Portionen setzen und jeweils 1 Esslöffel Sahne draufgeben.

### TIPP

#### **Obst als leichte Beigabe**

*Der Smoothie ist durch Eis, Mascarpone und Sahne sehr gehaltvoll. In Schälchen statt im Becher angerichtet und mit frischen Früchten wie Erdbeeren, Heidelbeeren oder Nektarinstücken kombiniert, schmeckt er wunderbar als sommerliches Dessert.*

## Salat + Rettich + Sprossen

Ein herzhafter, gesunder Smoothie zum Durchpusten: weißer Rettich und Dickmilch klären den Verdauungstrakt, der Zitronensaft aktiviert die Entgiftungsenzyme in den Organen Leber und Galle.

### Zutaten für 2 Portionen

6 Salatblätter

1 Stück weißer Rettich (etwa 100 g)

6 EL Milch

200 g Dickmilch

1 EL Zitronensaft

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

2 EL Alfalfa-, Radieschen- oder Rettichsprossen

**1** Den Salat waschen und trockenschwenken. Den Rettich schälen und in Stücke schneiden. Beide Zutaten mit Milch, Dickmilch und Zitronensaft im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in gekühlte Gläser füllen.

**2** Die Sprossen auf einem Sieb gründlich abbrausen, anschließend mit Küchenpapier trockentupfen und auf den Smoothies verteilen.

**3** Nach Wunsch mit Pfeffer übermahlen.



## Ingwer plus

Ein leckerer Smoothie gegen Frust und Frösteln: Ingwer, das Yang-Gewürz, vertreibt die klamme Kälte aus dem Körper und die dunkle Trägheit aus dem Geist. Denn das Prinzip Yang ist verbunden mit Sonne und Tag, mit Frühling und Sommer.

### Zutaten für 2 Portionen

*1 Stück frischer Ingwer (etwa 100 g)*

*150 ml Karotte-Sanddornsaft (aus der Flasche)*

*2 Saftorangen*

*1 EL bittere Orangenmarmelade*

*1 Messerspitze Vanillemark*

- 1** Den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Im Karottensaft erhitzen, aber nicht aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
- 2** Die Orangen wie Äpfel schälen und dabei auch die weißen Häute entfernen. Die Früchte in kleine Stücke schneiden, anschließend von den Kernen befreien und in den Mixer geben.
- 3** Etwa die Hälfte der Ingwerstücke aus der Saftmischung nehmen. Den Saft mit dem Rest des Ingwers zu den Orangen im Mixer gießen. Marmelade und Vanille zufügen und den Smoothie pürieren. In Gläser füllen und warm servieren.

# Johannisbeeren + Grieß

Grieß macht Smoothies sämig. Hier wird er selbst gekocht, aber aus dem Becher schmeckt er ebenso gut.

## Zutaten für 2 Portionen

250 ml Milch • je 1 kleines Stück Vanilleschote, Bio-Zitronenschale und Zimtstange • ½ EL Weichweizengrieß  
150 g Johannisbeeren • 1 EL Honig • 3 Eiswürfel

1 Milch mit Vanilleschote, Zitronenschale und Zimtstange aufkochen. Den Grieß einrühren und einmal aufkochen. Von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Zimtstange herausnehmen.

2 Die Johannisbeeren waschen und trockentupfen. Zwei Rispen zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest der Beeren mit einer Gabel von den Stielchen streifen. Die Beeren mit der Grießmilch, dem Honig und den Eiswürfeln im Mixer pürieren. Smoothie in gekühlte Gläser füllen und mit Johannisbeeren garnieren.

## SAUER MACHT GESUND

### INFO

Johannisbeeren enthalten etwa dreimal so viel Vitamin C wie eine Orange. Die Gerbstoffe in den Beeren stoppen Entzündungen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).