

E F  
K O  
VERLAG

*DIE BESTEN*  
**SMOOTHIE**  
*REZEPTE*  
**ZUM ABNEHMEN**  
MIT SMOOTHIES GESUND ABNEHMEN & ENTGIFTEN

ADRIANA LOPEZ

# Inhalt

Was sind Smoothies? .....	4
Grüne Smoothies .....	9
Gesundheitlicher Aspekt.....	12
Das macht den Smoothie besonders .....	21
Für wen sind Smoothies genau das Richtige?.....	23
Wie stelle ich Smoothies her? .....	25
Lohnt sich die Anschaffung eines Smoothie-Makers? .....	27
Mit Smoothies effektiv Gewicht verlieren.....	29
Suppen – die warme Alternative zu Smoothies.....	30
Welches Obst und Gemüse sollte man für Smoothies nutzen?.....	32
Die Top Zutaten für Smoothies.....	37
Die besten Smoothies – Leckere Rezepte für Einsteiger .....	63
Die fast & easy Smoothies .....	65
Die „Fatburner“ Smoothies.....	68
Exotische Superfood Smoothies .....	71

Die „Muckmacher“ Smoothies .....	76
Weitere Smoothies .....	81
Unser Fazit: Smoothies als gesunde Alternative .....	119
Haftungsausschluss.....	122

## Was sind Smoothies?

**A**ls Smoothies werden alle Getränke bezeichnet, die aus püriertem Obst oder Gemüse hergestellt und durch die Zugabe von Wasser, Saft oder Milchprodukten ergänzt werden. Smoothies werden frisch zubereitet und fördern besonders die Gesundheit. In der Regel enthalten sie jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Nährstoffe und weitere Inhalte, die sich ganzheitlich positiv in alltäglichen Leben auswirken. Smoothies gelten als gute Alternative zur täglich empfohlenen Obstportion, weil sie schnell zubereitet sind und sich gut zur Schule, zur Arbeit oder in der Freizeit mitnehmen lassen. Der Verzehr als Getränk ist vielen Konsumenten angenehmer, als das Obst oder Gemüse am Stück zu essen.

Bei Smoothies werden die ganzen Früchte, manchmal sogar mit Schale verwendet, was bei Säften, die in der

Lebensmittelindustrie hergestellt werden nicht der Fall ist. Lediglich Schalen und Kerne, die nicht genießbar sind, müssen entfernt werden. Der Rest wird vollständig genutzt, um alle Eigenschaften der Produkte vollständig zu erhalten und nutzen zu können.

Damit man eine cremige Substanz erhält, werden alle benötigten Früchte mit weiteren Zutaten nach Rezept vermischt. Für Smoothies ergibt sich dadurch eine cremige, teilweise stückige oder körnige Konsistenz, wobei es dabei auf die verwendeten Zutaten ankommt. Durch das feine Pürieren werden alle Inhaltsstoffe bestmöglich freigegeben.

Smoothies erhält man in unterschiedliche Varianten: Manche der vielen Arten von Smoothies beinhalten nur Fruchtfleisch und Direktsäfte. Hier bildet die Banane häufig eine der wichtigsten Grundzutaten, da sie für eine sämige Konsistenz sorgt und etwas Süße in den Smoothie einbringt.

Früchte der Saison wie Erdbeeren oder Melonen können ergänzend genutzt werden, weil sie besonders frisch, süß und saftig sind. Auch Apfel- oder Orangendirektsaft eignen sich gut als Grundzutat, mit denen Sie einen Smoothie aufbauen können. Da Säfte häufig aber sehr viel Zucker enthalten, können Sie für die gesündere Variante den Smoothie auch mit Wasser aufgießen. Die Wasser-Variante bietet sich vor allem für Personen an, die mit Hilfe von Smoothies ihr Gewicht reduzieren wollen, da durch das Wasser zwar die Konsistenz des Smoothies optimiert, jedoch keine zusätzliche Kalorienquelle addiert wird.

Es gibt außerdem Smoothies, die durch Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder Eiscreme ergänzt werden. So erhalten sie eine cremige Konsistenz und einen süßlichen Geschmack. Durch die Zugabe von Eis wird der Smoothie besonders erfrischend und eignet sich gut für eine Abkühlung im Sommer. Ein solcher Smoothie ist zwar nicht mehr besonders kalorienarm,

aber ein wahrer Genuss! Wer auf Milchprodukte verzichten möchte, kann Kokosmilch verwenden und seinem Smoothie dadurch einen exotischen Touch verleihen. Auch diese Variante eignet sich hervorragend für heiße Sommertage.

Für Sportler und Personen, die mit Smoothies einen Gewichtsverlust oder bestimmte Trainingsziele erreichen wollen, können die Smoothies auch mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln angereichert werden. Die Zugabe von Haferflocken macht einen Smoothie zum Beispiel besonders nahrhaft und sorgt für eine langfristige Sättigung – so wird der Smoothie zu einer vollen Mahlzeit.

Überaus beliebt sind auch die sogenannten „grünen Smoothies“. Sie enthalten Wasser, Salate, unterschiedliche Kohlsorten, Kräuter und Früchte, die zur richtigen Zeit geerntet wurden. Die „grünen Smoothies“ haben sich als besonders gesund bewährt, da ihre vielfältigen und vor allem zuckerarmen

Zutaten für gute Nährwerte sorgen. Grüne Smoothies sind jedoch auch geschmacklich weniger süß und haben oft einen bitteren, sauren oder deftigen Geschmack, welchen nicht jeder Konsument mag.





## Grüne Smoothies

**V**ictoria Boutenko entdeckte die „grünen Smoothies“ und wird daher auch als die Mutter dieser bezeichnet. Man kann hier wirklich sagen, dass grüne Smoothies den gesunden Lebensstil der Menschen in ihrer Ernährung in den letzten Jahren erobert haben. Während vor einigen Jahren Salate und Gemüsegerichte gegessen wurden, werden heute leckere grüne Smoothies getrunken. Viele Prominente nutzen diese Vitamin- und Nährstoffquelle, weil sie leicht bekömmlich ist. Ein Smoothie lässt sich außerdem schnell nebenbei schlürfen, ohne dabei Zeit zu verlieren oder Platz nehmen zu müssen. Der Smoothie to Go erfreut sich daher immer größerer Beliebtheit und ist vor allem in Amerika zu einem echten Trendgetränk geworden.

Die Entdeckerin der Grünen Smoothies, Victoria Boutenko, kommt ursprünglich aus Russland. Sie zog 1990 mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in die USA. Da die gesamte Familie unter gefährlichen chronischen Krankheiten und Übergewicht litt, welche nicht durch die Schulmedizin geheilt oder gelindert werden konnten, veränderten sie ihre Ernährung und stiegen auf vegane Rohkost um. Diese Ernährungsumstellung führte bei der ganzen Familie zu einer gezielten Verbesserung der Symptome und auch zu einer Gewichtsreduktion. Damit verbunden erhielten sie mehr Gesundheit und Zufriedenheit. Ihre Entdeckung machte Victoria Boutenko, als sich 2004 der Krankheitszustand der Familie verschlechterte. Sie begab sich auf die Suche nach einer perfekten Ernährungsweise und studierte die Essensgewohnheiten der Affen, genauer gesagt die der Schimpansen. Im Gegensatz zu diesen Tieren nehmen die Menschen eindeutig weniger