



Grüne Smoothie Rezepte

Vorwort

Grüne Smoothies beinhalten den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll und helfen so schlank und gesund zu bleiben.

Diese süßen, köstlichen Smoothies bestehen aus Äpfeln, Bananen, grünen Pflanzen bzw.

Gemüse wie zum Beispiel Spinat oder auch Salat und aus Wasser. Dieses verwendete Grün der Pflanzen enthält besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Und natürlich darf der wichtigste Stoff der sekundäre Pflanzenstoff Chlorophyll nicht vergessen werden. Im Prinzip kann gesagt werden, dass für einen grünen Smoothie ca. die Hälfte des Mixbechers mit Blattgrün gefüllt werden sollte, die andere Hälfte sind dann Früchte und Wasser.

So ist es möglich eine cremige Konsistenz zu erhalten und der Smoothie schmeckt süß und schmackhaft.

Die besten Rezepte für grüne Smoothies

[Hier](#) geht es zum Smoothie Abnehmrechner



Inhaltsverzeichnis

[Glowing Green Smoothie](#)

[Die Protein-Bombe Bananen Spinat Smoothie](#)

[Kiwi-Apfel-Spinat Smoothie](#)

[Beeren Spinat-Smoothie](#)

[Cool Down](#)

[African Cole](#)

[Tropentraum](#)

Glowing Green Smoothie

Zutaten

375 ml Wasser

1 klein geschnittener Salat

3-4 Stück Bio-Stangensellerie

1 Bund Spinat oder 2 Handvoll Bio-Babyspinat

1 geschnittener Apfel

1 geschnittene Birne

1 Banane

Saft von einer halben Zitrone

Falls gewünscht ein bisschen Bio-Petersilie (mit Stengel) und nach Belieben Koriander.

Zubereitung:

Aufgrund des pürierten Gemüses ist es möglich mehr Spurenelemente und Vitamine auf einmal zu dir zu nehmen als normalerweise möglich. Der Smoothie ist sehr sättigend und so ist er ein idealer Helfer gegen Heißhungerattacken.

Zuerst wird der Mixer mit Wasser und Salat gefüllt und beides wird dann bei niedriger Geschwindigkeit gemixt. Danach wird der Spinat, der Sellerie, der Apfel und die Birne hinzugefügt und mit höchster Geschwindigkeit vermixt. Zu guter letzt wird (wenn gewünscht) noch

die Petersilie und der Koriander hinzugefügt und nochmal leicht gemixt. Der Mixvorgang wird dann mit der Banane und dem Zitronensaft beendet. Die Banane hilft den Smoothie cremiger zu machen.

Die Protein- Bombe Bananen Spinat Smoothie

Zutaten:

125 g Spinat, optional Babyspinat

3 Bananen (mittlerer Größe)

optional Proteinpulver

250 ml Wasser

[Hier](#) geht es zum Smoothie Abnehmrechner

Zubereitung:

Der Mixbecher wird zuerst mit dem Spinat gefüllt und dann wird 250 ml Wasser hinzugefügt. Danach werden diese Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit gemixt. Ist das erfolgt, werden die drei Bananen und das Proteinpulver hinzugefügt und der Smoothie wird nochmals bei hoher Geschwindigkeit gemixt. Die Banane helfen den Smoothie süßer und cremiger zu machen und sie sorgen auch noch für viel Eiweiß.

Dieser Smoothie liefert ca. 34g Eiweiß und ist so sehr gut nach einem Krafttraining geeignet.

Kiwi-Apfel-Spinat Smoothie

Zutaten:

4 Kiwis (wenn die Kiwis Bio- Kiwis sind, ist es möglich sie gleich mit der ganzen Schale zu mixen)

2 Äpfel

125 g Blattspinat

4 Blatt Salbei

ein Stück Ingwer

500 ml Wasser

Zubereitung:

Zuerst den Blattspinat mit dem Wasser mixen. Danach die Salbeiblätter, die Äpfel, die Kiwis und den Ingwer hinzugeben und nochmals bei hoher Geschwindigkeit vermischen. Diese Zutaten ergeben ca. 1 Liter Smoothie.

Beeren Spinat- Smoothie

Für Beerenliebhaber ist dieser Smoothie ein Muss. Hier können sowohl frische, als auch gefrorene Beeren verwendet werden.

Zutaten:

125g Babyspinat

1 Handvoll Erdbeeren

60 g Heidelbeeren

30 g Brombeeren

30 g Himbeeren

oder es ist auch möglich einfach eine gefrorene Beerenmischung zu verwenden

375 ml Wasser

Hier geht es zum Smoothie Abnehmrechner

Zubereitung:

Zuerst wird der Spinat mit dem Wasser bei niedriger Geschwindigkeit gemixt und danach werden die Beeren nach und nach hinzugefügt und bei hoher Geschwindigkeit gemixt. Wenn gewünscht wird, dass der Smoothie cremiger ist kann optional noch eine Banane oder eine Avocado hinzugefügt werden.

Cool Down

Zutaten:

3 Handvoll Salat (am besten verwendest du hier dunkelgrünen Salat der Saison, nach Möglichkeit sollte jedoch kein Eisbergsalat verwendet werden (ist oftmals zu bitter))

ein Stück Wassermelone (Menge der Wassermelone kann je nach Geschmack bestimmt werden)

1 reife Banane

der Saft von einer halben Zitrone

je nach Belieben kann auch noch Wasser zum grünen Smoothie hinzugefügt werden, das ist aber nicht unbedingt notwendig, da

aufgrund der Wassermelone schon genügend Flüssigkeit im Getränk enthalten ist

sollte es im Sommer gewünscht sein, ist es möglich auch Eiswürfel hinzuzufügen, so wird dem Smoothie eine angenehme kühlende Wirkung hinzugefügt

Zubereitung:

Zuerst wird der Salat der Saison mit dem Stück Wassermelone gemixt, danach wird die Banane und der Zitronensaft hinzugefügt und alles noch einmal gut mit einander gemixt. Sollte es gewünscht sein, können jetzt die Eiswürfel hinzugefügt werden. Bitte nicht Erschrecken das Geräusch beim Mixen ist aufgrund der Eiswürfel etwas lauter, die Eiswürfel können den Smoothie Maker im Normalfall aber nicht beschädigen.

African Cole

Dieser grüne Smoothie ist ideal für jede Person, die es auch einmal etwas exotischer mögen.

Zutaten:

2 Handvoll Kohl

1 Handvoll Petersilie

1 reife Banane (für die Cremigkeit und Süße des Smoothies)

2 Äpfel (je nach Geschmack wäre süß-sauer die ideale Geschmacksrichtung)

Datteln

ein kleines Stück Ingwer

ein bisschen Vanille (je nach Geschmack)

eine Prise Chilli (Menge je nach Belieben variieren, kann aber auch weggelassen werden)

eine Prise Cayenne Pfeffer (Menge nach Belieben)

2 TL Himalayasalz oder Steinsalz

je nach Belieben kann auch noch Wasser hinzugefügt werden, dann wird der Smoothie etwas flüssiger

Zubereitung:

Zuerst wird der Kohl, die Petersilie und eventuell das Wasser gemixt. Dann werden die Bauen, die Äpfel, die Datteln und der Ingwer hinzugefügt und bei hoher Geschwindigkeit etwas länger gemixt, damit wirklich alle Früchte gut zerkleinert und püriert sind. Danach kommen alle Gewürze hinzu und der Smoothie wird nochmals gemixt, um die Gewürze mit den restlichen Zutaten zu vermischen.

Hier geht es zum Smoothie Abnehmrechner

Tropentraum

Das wäre ein anderer tropischer, exotischer grüner Smoothie.

Zutaten:

1 Handvoll Löwenzahn (aus dem Garten, der Wiese)

2 Stangen Sellerie

eine reife Ananas (mittelgroß)

1 reife Banane

ein kleines Stück Ingwer

Wasser kann je nach Belieben hinzugefügt werden

Zubereitung:

Zuerst wird der Löwenzahn, der Sellerie und das eventuell hinzugefügte Wasser gut und lange miteinander gemixt, damit auch der Sellerie vollkommen zerkleinert und püriert ist. In weiterer Folge kommt dann die Ananas, die Banane und der Ingwer hinzu und alle Zutaten werden noch einmal gründlich, lange und bei hoher Geschwindigkeit gemixt. Das ist notwendig, damit der Smoothie seine Cremigkeit erhält. Sollte es an heißen Sommertagen erwünscht sein, ist es wieder möglich Eiswürfel hinzuzufügen. Wie bereits erwähnt können diese den Mixer normalerweise nichts anhaben, allerdings erzeugen sie kurzzeitig ein etwas lauterer Geräusch.

Eiswürfel verleihen allen Smoothies eine angenehm erfrischende Wirkung an heißen Sommertagen.

Grundsätzlich kann man auch selbst kreativ werden und einfach selbst grüne Smoothies kreieren.

Das ist ganz einfach es muss nur das Grundrezept beachtet werden:

Früchte (Tropenfrüchte, Steinobst, Bananen, Beeren,...), Pflanzengrün (Spinat, Kohl, Salat,...), Flüssigkeit (Wasser, Kokosmilch, Mandelmilch,...) und Superfoods (Ingwer, Chia-Samen, Zimt, Match,...).

So kann man seinem Geschmack und seiner Kreativität freien Lauf lassen und je nach Geschmack, Lust und Laune etwas Neues ausprobiert werden und die Geschmackvielfalt hat kein Ende.

Also probiere es aus! Gutes Gelingen!

Hier geht es zum Smoothie Abnehmrechner



[Einfach HIER oder auf das Bild klicken](#)