

Smoothies - Superfood aus der hauseigenen Saftbar

Wenn wir die Menge an Zutaten unseres Smoothies unzerkleinert zu uns nehmen müssten, wären wir das wahrscheinlich gar nicht imstande und würde uns höchstwahrscheinlich auch gar nicht schmecken. Oder essen Sie vielleicht täglich zwei Äpfel, zwei Bananen, ein Stück Ingwer, eine Mango, ein paar Himbeeren, Chiasamen, etwas Zitronensaft und ein paar Handvoll Spinat und das auch noch kalt?

Es können natürlich auch ganz andere Zutaten sein, die im Mixer verschwinden – die Möglichkeiten sind grenzenlos. Nahezu jeder Smoothie schmeckt, da wir die Zutaten nehmen, die wir mögen. Kochkünste sind nicht notwendig nur vielleicht etwas Liebe bei der Auswahl qualitativer Zutaten.

Um das Beste aus Früchtchen und Gemüse herauszuholen, empfiehlt es sich einen stärkeren Mixer zu verwenden. Die Zutaten sollten so klein wie möglich werden – das ist die ganze Zubereitungskunst bei diesem Getränk bzw. „Gericht“. Je besser zerkleinert, desto mehr entfalten sich die Nährwerte der Zutaten, und desto angenehmer ist der Smoothie auch zu trinken.

Wer schon für eine oder zwei Wochen ausprobiert hat, täglich einen Smoothie selbst zuzubereiten und in den Ernährungsplan aufzunehmen, weiß, dass diese einfache Methode wie ein Zaubermittel auf uns wirkt. Gesunde Ernährung ist im Grunde so einfach und unkompliziert und macht sogar viel Freude.

Ernährung ist Medizin – es hängt nur von uns selbst ab, ob wir diese auch bewusst zu uns nehmen möchten oder nicht. Smoothies können und sollten als Bestandteil unserer „Hausapotheke“ angesehen werden.

Wir müssen auch nicht unbedingt spezielle Rezepte für ein gutes Gelingen dieser Supersäfte verwenden. Einfach die Zutaten nach Gusto und Laune auswählen reicht oft auch aus.

In puncto Qualität ist diese selbstverständlich höher, je besser die Qualität der frischen Zutaten ist und desto reicher ist das Getränk an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien.

In erster Linie können wir Obst und/oder Gemüse waschen, etwas zerkleinern und dann ab in die Mühle! Wasser dazu und auf den Knopf drücken. Nach ein bis zwei Minuten ist alles fertig!

Ob wir statt Wasser vielleicht auch mal Milch, Joghurt, Cremeeis oder einen fertigen Fruchtsaft dazugeben möchten, steht uns frei zu. Wie bereits erwähnt – die Zubereitungsmöglichkeiten sind unendlich und unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wir können experimentierfreudig sein und die Zusammensetzung unserer Fantasie überlassen oder uns gezielt über sinnvolle und nährstoffreiche Zusammensetzung von Zutaten informieren und dabei etwas Nachhaltiges für uns und unsere Gesundheit tun.

[Mehr über leckere Smoothies](#)