

Helgas-Winter-Power-Smoothie Rezept



Bild: HGL

Weitere Zutaten könnten sein: frische Pfefferminze, Blaubeeren oder schwarze Johannisbeeren, ÄÖ Zitrone

Ein gut gemachtes Smoothie kann uns zusätzlich viele Vitamine, Vitalstoffe und Ballaststoffe geben. Gerade wenn man verschiedene Obstsorten zeitgleich essen will, schnell etwas verfügbar haben möchte für zwischendurch oder auf der Arbeit nicht viel Zeit hat, dann ist das eine tolle und gesunde Sache.

Durch das Zerkleinern in einem Smoothie-Maker mit hoher Umdrehungszahl werden die Zellen besser aufgeschlossen und sollen damit für unseren Körper erfolgreicher zu verwerten sein. **Und es schmeckt wirklich seeeeeeeeeeeeeehr lecker!!!!**

Bei diesem Rezept kombiniere ich absichtlich verschiedene Früchte und Gewürze. **Lesen Sie gerne mal nach im Internet** über Ingwer, Kurkuma, Aronia-Saft und Blaubeere/ schwarze Johannisbeeren!

Wenn Sie diese Vitamin-C-Bombe über den Tag verteilen, dann erreichen Sie eine bessere Abdeckung über den Tag verteilt. Vitamin C sollte man über den Tag verteilt zu sich nehmen, da der Körper dies nicht lange speichern kann.

Anmerkung zum „Trink-Genuss“: **Ein Smoothie ist Essen!** Es sollte deshalb langsam genossen werden und etwas „gekaut“ werden, eben wie Obst. So haben Sie und Ihr Körper mehr davon!

Das folgende Rezept ist für zwei Personen und 2-3 Tage und 2 Flaschen à 800 ml.

Was Sie dafür brauchen:

- Einen Smoothie-Maker mit 2 Flaschen à 800 ml
- Ca. 4-5 Zitronen , ggf. noch eine Limone
- 2 kleine Apfelsinen oder eine große (oder eine große Pampelmuse)
- 1 Apfel
- Frischer Ingwer – daumenlang und daumendick
- Frischer Kurkuma - daumenlang und daumendick (Achtung: färbt extrem!)
- 4-6 Esslöffel Blaubeeren oder schwarze Johannisbeeren (auch tiefgefroren!)
- 2 kleine oder eine große sehr reife Banane
- Ca. 125 ml oder etwas mehr Bio-Aronia-Direktsaft (z.B. vom DM)
- Bio-O-Saft = Direktsaft (Traubensaft / Apfelsaft) als Flüssigkeit zum Auffüllen
- Frische Minze 4-8 Stängelchen (aber versuchen Sie es auch mal mit anderen frischen Kräutern wie Basilikum, Zitronenmelisse,...)
- Etwas Besonderes für Ausgefuchste Genießer: nach dem Zerkleinern im Mixer in jede Flasche 4-6 Tropfen Ätherisches Öl **Zitrone** + (von YoungLiving)

Alle Zutaten bitte in Bio-Qualität, um einen höchstmöglichen Vitalstoffgehalt zu erzielen (und weniger Pestizide und andere Begleitstoffe dazu zu laden!)

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zutaten relativ klein, vor allem Ingwer und Kurkuma, aber auch Apfel und verteilen Sie diese auf beide Flaschen genauso wie den Zitronensaft. Die gefrorenen Früchte in die Mitte tun, so können sie noch etwas auftauen.

Dazu dann Orange / Grapefruit und Banane, obenauf die Kräuter.

Den Aronia-Saft dazu und mit anderem Saft auffüllen.

Zumachen und gründlich zerkleinern.

Sollten Sie noch das ÄÖ haben, dann als Krönung einige Tropfen in die Flasche geben, verschließen und einmal gut durchschütteln!

Nun haben Sie für 2-3 Tage fertig gearbeitet! – Haltbarkeit im Kühlschrank: 2-3 Tage.

Extra-Tipp: Ich wasche die Orangen (Grapefruit) gründlich unter heißem Wasser, da ich auch die Schalen mit verwende! Warum? Kennen Sie die gute Orangenmarmelade – leicht bitter und lecker? Genau, darüber bekommen wir für den Körper die so wichtigen Bitterstoffe – zusätzlich auch noch Ballaststoffe und die nützlichen und leckeren Ätherischen Öle. Dabei schneide ich nur oben und unten ab, nehme die Kerne raus und schneide die Früchte wie einen Apfel in Scheiben (so kann man die Kerne gut sehen und entfernen).

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Helga Graf-Laubenthal