



direkt gesund

Druckversion

## Gesunde Säfte und Smoothies

Säfte und Smoothies am Morgen sind eine gute Wahl, um für den bevorstehenden Tag Energie und Kraft zu tanken. Für immer mehr Menschen gehören Säfte zu ihrem täglichen Morgenritual. Mit frischen Smoothies hat man am Morgen schon etwas für die Vitaminbilanz getan und startet frisch in den Tag!

### Vom Obst zum Saft

Um daheim eigene Säfte und Smoothies herzustellen, benötigt man entweder einen Mixer oder einen Entsafter. Beides ist in jedem Elektrofachgeschäft oder bei Online-Händlern erhältlich und leicht zu bedienen. Nun fehlen für den selbstgemachten Fruchtsaft nur noch das richtige Obst und ein Rezept. Wir haben ein paar unserer Lieblingsrezepte für Säfte und Smoothies zusammengestellt. Grundsätzlich kann aber jede Frucht oder auch Gemüsekombination zu einem Saft oder Smoothie verarbeitet werden. Ihrer Fantasie und Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt.

### Mango Smoothie

Für diesen tropisch fruchtigen Smoothie benötigen Sie:

- 2 Mangos (frisch oder gefroren)
- 1 Mango Joghurt (gerne auch auf Soja-Basis oder mit viel Protein)
- etwas Wasser

Zubereitung: Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit etwas Leitungswasser und dem Mango Joghurt in einen Mixer geben und pürieren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Health Benefits: Mangos sind reich an Beta-Carotin und vielen weiteren Mineralstoffen und Vitaminen, wie z.B. den Vitaminen C und E. Beta-Carotin ist ein wichtiger Baustein für die Zellerneuerung und die körpereigenen Abwehrkräfte. Zudem enthalten Mangos wertvolle Folsäure, die für die Gesundheit unseres Immunsystems besonders wichtig ist.

### Green Juice

Der Green Juice ist eine Mischung aus verschiedenen grünen Gemüsesorten. Sein Geschmack ist mit dem eines Fruchtsaftes nicht zu vergleichen, da ihm die süßlichen Aromen der Früchte fehlen. Dafür ist er aber einer der wohl nährstoff- und vitaminhaltigsten Säfte. Es gibt hunderte Rezepte für den grünen Zaubersaft und nahezu jede Gemüsekomposition ist denkbar.

- 3 Stangen Sellerie, mit Blättern
- 1 Apfel
- ½ Gurke
- Saft einer Orange
- Saft einer Zitrone
- Zwei Hände Spinat

Zubereitung: Für einen Green Juice benötigt man einen Entsafter. Nach dem Waschen der Zutaten werden diese nacheinander in den Entsafter gegeben. Vor dem Verzehr gut umrühren. Nach Belieben kann man einen Löffel Honig hinzugeben für die Süße.

Wer keinen Entsafter besitzt, kann die Zutaten auch in einem Mixer zerkleinern und anschließend mit einem Filter die Pflanzenfasern herausfiltern.

Health Benefits: Wie der Name Green Juice schon andeutet, bietet der grüne Saft ein wahres Gesundheitsfeuerwerk. Ein Glas kann bis zu 36% des täglichen Kaliumbedarfs abdecken und etwa 20% des benötigten Vitamin A liefern. Er liefert Energie, hilft bei der Entspannung, beruhigt die Blutgefäße und stärkt das Immunsystem. Das enthaltene Vitamin A stärkt Gehirn und Knochen, sowie das Zellwachstum.

### Heidelbeeren-Bananen-Kokosnuss-Smoothie

Für diesen Smoothie benötigen Sie:

- 250 Gramm Heidelbeeren
- 1 Banane
- Kokosflocken
- Kokosmilch (oder eine Milch Ihrer Wahl)

Zubereitung: Geben Sie die Banane und die Blaubeeren in einen Mixer. Fügen Sie je nach Belieben Kokosflocken hinzu und anschließend einen Schuss Kokosmilch. Das ganze dann auf der höchsten Stufe kurz mixen.

Health Benefits: Heidelbeeren gelten als Superfood. Sie haben einen hohen Anteil an Vitamin C und Vitamin E, die zum Schutz der Körperzellen beitragen. Ähnlich wie die Mango besitzen auch Heidelbeeren Beta-Carotin, das unser Immunsystem und zusätzlich die Sehkraft stärkt. Das wirklich beeindruckende an Heidelbeeren ist jedoch ihr Farbstoff, das sogenannte Anthocyan. Er liefert viele Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen. Freie Radikale sind schädliche Sauerstoffpartikel, die sich in unserer Luft verbergen und als eine der Ursachen für Krebs gelten.

---

BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice