

# Grüne Smoothie Rezepte



Ernährungsberaterin Béatrice Chiari hat speziell für Sanitas fünf Rezepte für grüne Smoothies zusammengestellt. Die Zutaten ergeben jeweils rund sechs Deziliter.

## **Einsteiger-Smoothie, mild**

1 Orange, 1 kleines Stück Mango, 1 Handvoll Spinat oder Lattich, einige Nadeln Rosmarin, 4 Blätter Oregano oder einige Zweige Petersilie, ca. 2 dl Wasser

## **Smoothie für die Leber, bitter**

1 kleine rosa Grapefruit, 1–2 Datteln, einige Blätter Zitronenmelisse und Pfefferminze, einige Catalogna- oder Löwenzahnblätter (bitter), 1 Handvoll junger Spinat und Nüsslisalat, ca. 2 dl Wasser

## **Kinder-Smoothie, mild und süß**

2 Mandarinen und  $\frac{1}{4}$  Kaki, 1 Handvoll junger Spinat, ca. 2 dl Wasser

## **Smoothie, (nicht nur) für Diabetiker, herb**

1 Handvoll (Cherry-)Tomaten oder Beeren, 10 cm Staudensellerie mit Grün, 10 cm Gurke,  $\frac{1}{4}$  rote oder gelbe Peperoni, 1 Handvoll dunkelgrüne Salate, einige Zweige Koriander oder Petersilie, ca. 1,5 dl Wasser

## **Smoothie beim Abnehmen, kalorienarm**

1 grosses Stück Wassermelone, 1 Handvoll frische Brennnesseln und Spinat, 1 Blatt Federkohl ohne Stängel,  $\frac{1}{4}$  Zitrone mit einem Stückchen Schale, ca. 1 dl Wasser

Alle Zutaten auf höchster Stufe 45–60 Sek. im (Hochleistungs-)Mixer mixen und frisch geniessen. Der Wasseranteil kann nach Belieben verändert werden. Früchte und Fruchtgemüse je nach Saison ersetzen. Grünanteil: dunkelgrünes Blattgemüse und Salate, Kohlblätter, Kräuter, Wildkräuter.