

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Es gibt mehr als einen Grund, um Smoothies zu lieben: Schnell, lecker und mit vielen gesunden Inhaltsstoffen: Statt vor langweiligen Apfel- und O-Säften platzen die Supermarktregale nahezu vor Smoothie-Vielfalt. Und sie können mehr als nur obstig sein. Immer öfter mogelt sich auch Gemüse ins Glas. Unsere trendbewussten Foodblogger haben eine Vorliebe für reichhaltige Smoothies als schnelles Frühstück, Smoothies mit Superfood wie Chia-Samen, Hanfprotein oder Ingwer und grüne Smoothies, die wirklich schmecken.

Smoothies mit extra viel Obst

Beeren-Power-Smoothie

In dieser kunterbunten Fruchtparade darf natürlich ein ordentlicher Beeren-Smoothie nicht fehlen. Denn sind

wir mal ehrlich - jeder greift am liebsten zu beerigen Sorten, oder? Das Besondere an diesem lila Prachtexemplar ist Hanfproteinpulver, das deine Muskeln ordentlich versorgt. [Zum Rezept](#)



[Beeren-Power-Smoothie](#) © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

Erdbeer-Melonen-Smoothie

Lieblingssommerobst? Eindeutig Erdbeere! Oder doch Melone? Daniela löst das Dilemma, indem sie einfach beides mischt. Dazu kommt prickelndes Mineralwasser und schon fühlst du dich rundum erfrischt. [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Erdbeer-Melonen-Smoothie © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

Orangen-Bananen-Smoothie

An Blutorange muss man sich erstmal rantasten. Wie gut, dass Ines dieses Rezept ersonnen hat. Da kommen die herben Orangen dank Banane, Apfel und einem Schuss Milch gleich etwas sanfter daher. [Zum Rezept](#)



Orangen-Bananen-Smoothie © Ines Karlin | Münchner Küche

Mango-Maracuja-Smoothie

Wolltest du auch schon immer mal was aus frischer Maracuja zubereiten? Dieser leuchtend gelbe Smoothie mit Maracuja, Mango und Blutorange schmeckt nach Sommerurlaub und bringt dich richtig in Schwung. [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Mango-Maracuja-Smoothie © Jennifer Mönchmeier |
Monsieurmuffin



Grüner Smoothie mit Feldsalat © Saskia in der Au |
Foodlikers

Smoothies mit frischem Gemüse

Grüner Smoothie mit Feldsalat

Wie Feldsalat im Smoothie schmeckt, fragst du dich? Superlecker! Denn im Gegensatz zu Grünkohl und Rucola ist er nicht so intensiv im Geschmack und lässt seinen Smoothiepartnern Haferdrink und Banane den Vortritt. So kannst du dich an grüne Smoothies erstmal rantasten. [Zum Rezept](#)

Grüner Smoothie mit Mango und Spinat

Ein ganz exotischer Kandidat ist Corinnas Smoothie. Babyspinat ist das einzige heimische Gemüse im Glas. Dazu gesellen sich Kokoswasser, Mango, Kardamom und Limettensaft. Damit gilt dieses Getränk quasi als kleiner 5-Minuten-Fernurlaub. [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Grüner Smoothie mit Mango und Spinat © Corinna Frei | Schüsselglück

Rote-Bete-Smoothie mit Ingwer

Rote Bete sorgt nicht nur für eine richtig abgefahrene Farbe. Wenn du sie roh in den Mixer gibst, hat sie auch noch alle gesunden Nährstoffe: B-Vitamine, Betanin, Eisen, Vitamin C und Folsäure. Ela kombiniert Blaubeeren, Ingwer und O-Saft zur Powerknolle. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Smoothie mit Ingwer © Ela | Transglobal Pan Party

ACE Smoothie

Lass mehr Vitamine in dein Leben! Vielleicht kennst du die Kombination aus Möhren, Orangen und Äpfeln schon als Saft, aber wer würde diesem cremigen Smoothie mit Bananen nicht den Vorzug geben? [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



ACE Smoothie © Jasmin Ralbofski | Was du nicht kennst

Grüner Smoothie mit Weizengras

Grüne Vitaminpower: Anika schmeißt Minze, Grünkohl und Weizengraspulver mit frisch gepresstem Orangensaft in den Mixer und heraus kommt dieses Kraftpaket. Da trauen sich böse Viren erst gar nicht in deine Nähe. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie mit Weizengras © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

Spinatsmoothie mit Apfel und Kiwi

Ein bisschen herb kombiniert mit sehr fruchtig: Spinat und Kiwi sorgen für die frische Farbe, Apfel und Banane geben dem Smoothie seine angenehme Süße. [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Spinatsmoothie mit Apfel und Kiwi © Anne Philipp | A cake a day

Green & Red Smoothie

Team Grün mit Kiwi, Minze und Avocado oder Team Rot mit Granatapfel, Rote Beete und Möhren? Jeder dieser Smoothies kommt mit 4 Zutaten aus. Und wenn du dich nicht entscheiden willst, mach es wie Christine und gönn dir einfach beide. [Zum Rezept](#)



Green & Red Smoothie © Christine Garcia Urbina | trickytine

Cremige Smoothies zum Frühstück

Chai-Smoothie

Obst und Gemüse schön und gut, aber du suchst einen Smoothie, mit dem du dich einfach richtig wohlfühlen kannst? Banane, Haferflocken, Erdnussbutter, Mandelmilch und natürlich Chai-Gewürz stillen dein Verlangen nach einem süßen Frühstück, ohne dass dich dein schlechtes Gewissen anschließend plagt. [Zum Rezept](#)

Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten



Chai-Smoothie © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Frühstücks-Smoothie mit Banane

Du bist nicht so der große Frühstücks-Fan? Andrea empfiehlt dir ihren Smoothie mit Banane, Birne, gemahlene Mandeln und Milch. Der ist ruckzuck fertig und zaubert dir auch früh am Morgen schon ein Lächeln ins Gesicht. [Zum Rezept](#)



Frühstücks-Smoothie mit Banane © Andrea Köhlberger | Cook and bake with Andrea

Banana Cinnamon Breakfast Smoothie

Steck lieber weniger Zeit in die Frühstücksvorbereitung und mehr ins Genießen. Bananen, Chia-Samen und Haferflocken machen diese Leckerei richtig schön samtig und halten dich bis zum Mittag satt. [Zum Rezept](#)



Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten

Banana Cinnamon Breakfast Smoothie © Marlene Rissi | Marlene's Sweet Things

Bananen-Mandel-Smoothie

Bananen im Gefrierfach zählen auch zu deiner Grundausstattung? Janine nutzt sie gerne für ihren Bananen-Smoothie, der mit Mandelmus und Haferflocken zum Sattmacher wird. Kokosmus sorgt für den Hauch Exotik, den wir alle manchmal nötig haben. [Zum Rezept](#)



Bananen-Mandel-Smoothie © Janine Hegendorf | Nuts & blueberries

Avocado-Schoko-Smoothie

Sieht ungesund aus, ist er aber gar nicht: Süß durch Honig und Banane, cremig durch Avocado, schokoladig durch Kakao. Da steht es sich gleich viel leichter auf. [Zum Rezept](#)



Avocado-Schoko-Smoothie

Grüner Smoothie mit Kaffee

Dank Espresso katapultiert dich dieser Smoothie mit Spinat und Banane nahezu in den Tag. So wirst du gleich morgens mit Magnesium, Kalium, Vitamin B6 und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. [Zum Rezept](#)



Weniger ist lecker! 17 Smoothies mit nur 5 Zutaten

Grüner Smoothie mit Kaffee © Tobias Müller | Der
Kuchenbäcker