

## Smoothies für die ganze Woche vorbereiten

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



leeren Magen laufen? Kann ich nicht. **Smoothies vorbereiten?** Schaffe ich nicht.

"Eine Ausrede", ermahnt mich meine Schwester, als ich ihr von meinem 'Problem' erzähle. Eine Ausrede? Von wegen! Äpfel und Birnen müssen geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten werden. Mango und Nektarinen ebenso. "Dann **bereite** dir doch einfach deinen **Smoothie vor**", tadelt sie weiter. "Wie bitte? Ich soll mich nach Feierabend eine Stunde in die Küche stellen und Gemüse schnippeln?" "Nein, nicht nach Feierabend - **am Wochenende!**"

### Zutaten für 1 Portion

- 1 Esslöffel Chia-Samen
- 20 g Haferflocken
- 1 Tasse(n) gemischtes Obst
- 1 Handvoll grünes Gemüse

**Besonderes Zubehör**  
Plastikbeutel

Turnen oder Tanzen. Joggen oder Schwimmen. Ich mache gerne Sport - schon immer. Mit fünf Jahren habe ich mit dem Turnen begonnen, mit neun Jahren mit dem Voltigieren und dazwischen habe ich immer mal wieder getanzt. Letzteres mache ich immer noch - nicht mehr ganz so regelmäßig, dafür mit ganz viel Liebe. Welche Sportart ich jetzt für mich entdeckt habe? Joggen! Ja, ich weiß, mit dieser Aussage mache ich mir nicht gerade Freunde. Aber hey, auch ich war mal ein absoluter Joggingmuffel. Und irgendwie bin ich das auch heute noch - zumindest wenn es um das Joggen in der Früh geht. Samstag und Sonntag - kein Problem. Um 8.30 Uhr ziehe ich mir meine Laufschuhe an, um 10 Uhr gibt es Frühstück. Aber von Montag bis Freitag - da bekomme ich das einfach nicht hin. Zu kalt, zu müde, zu hungrig. Auf



Gemüse, Obst, Chia-Samen und Haferflocken in Gefrierbeutel füllen - fertig!

Smoothies vorbereiten ist ganz einfach: **Obst und Gemüse schnippeln**, in **Gefrierbeutel** geben und mit **Haferflocken** und **Chia-Samen** auffüllen - anschließend tiefkühlen. Am nächsten Morgen Obst und Gemüse in einen Mixer geben, mit 1-2 **Gläsern Milch** auffüllen und durchmischen. Je nach Laune kannst du **Kuhmilch, Mandelmilch oder Kokosmilch** nehmen. Ich persönlich mag ja die Kombination aus Haferflocken, Chia-Samen, Blaubeeren, Spinat und Joghurt am liebsten. Auch lecker: Haferflocken, Chia-Samen, Nektarinen, Apfel, Gurke und

## Smoothies für die ganze Woche vorbereiten

Kokoswasser.

Zwei Wochen sind seit dem Gespräch mit meiner Schwester vergangen. Ja, ich friere meine Smoothies jetzt immer ein. Und nein, ich bin seitdem noch nicht joggen gewesen - in der Früh zumindest noch nicht, nach der Arbeit schon. Die halbe Stunde, die ich jetzt gewonnen habe, bleibe ich lieber im Bett liegen. Punkt.

Ob Smoothies beim Abnehmen helfen und wie gesund die Fitmacher wirklich sind - in unserem großen Smoothie-Guide, beantworte ich dir all deine Fragen.