

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet



Ja, auch ich gehöre zu den Menschen, die einmal im Jahr auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichten - nicht der Figur, sondern der Gesundheit wegen. Vielleicht auch, weil ich es schon seit vielen Jahren so mache. 504 Stunden, 21 Tage, 3 Wochen lang gibt es weder Kuchen noch Kekse, Schokolade noch Gummibärchen. Auch auf „leere“ Kohlenhydrate versuche ich zu verzichten. Stattdessen auf dem Teller: Mandeln und Nüsse en masse.

Tag 1: spielend leicht. Tag 2: ebenfalls. Und Tag 3: dem Aufgeben nah. Das große Problem: mein Frühstück. Ja, ich mag Obst und Gemüse. Und ja, ich mag Haferflocken und Co. Aber viel lieber mag ich mein Nutellabrot, mein Käsetoast und Abwechslung auf dem Teller.

Zugegeben – ich bin ziemlich schwer zu beeindrucken. 35 Tage lang Joghurt mit Blaubeeren – langweilig. Für alles andere fehlt mir die Zeit. Wie schön es doch wäre, wenn ich Haferflocken, Äpfel und Co einfach auf dem Weg zur Arbeit herunterkippen könnte. In Form eines unwiderstehlich leckeren Smoothies zum Beispiel. Mal mit ein paar Beeren und mal mit ein paar Birnen verfeinert. Oder mit einem Apfel und Spinat – einem grünen Smoothie also. Soll ja sowieso viel gesünder sein. Start your day right!

Was sind grüne Smoothies?

Es gibt Smoothies in allen erdenklichen Farben – in Sonnengelb und Feuerrot. Meine Lieblingsvariante – ein strahlendes Violett. Blaubeeren und Brombeeren gesellen sich zu Kokosmilch und Mandelmus. Nicht unbedingt ein Figurschmeichler, aber oberlecker. Anders sieht es bei grünen Smoothies aus, bei Gurke, Spinat und Feldsalat. Weniger Kalorien, mehr Ballaststoffe und viele wichtige Vitamine.

Der Name verrät es bereits – grüne Smoothies bestehen aus grünen Gemüsesorten. Dazu kommen Wasser und Obst. In welchem Verhältnis die Drei in deinen Mixer kommen, kannst du dir ganz einfach mit der 3-2-1-Formel merken:

- 3 Teile Grünzeug
- 2 Teile Flüssigkeit
- 1 Teil Obst

Neben den Grundzutaten kannst du deinen Smoothie mit natürlichen Süßstoffen, Superfoods, Nüssen, Gewürzen und Ölen verfeinern.



Grüner Smoothie mit Chia-Samen

Das Besondere an grünen Smoothies – ihr hoher Anteil an Pflanzengrün. Diese Pflanzenbestandteile sind besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Und können so zum

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet

Beispiel das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel anregen. Oder für einen Extra Energiekick sorgen - wie unsere 5 grünen Smoothies, die müde Geister munter machen.

Welches Gemüse für Smoothies?

Die Klassiker unter den Gemüse-Smoothies: Grüne Smoothies. Neben Spinat und Feldsalat gesellen sich auch Kohl, Salat und Mangold in den Mixer. Was sonst noch schmeckt?

Babyspinat

Der Klassiker: Babyspinat – mild im Geschmack und satt in der Farbe. Dazu – das ganze Jahr über erhältlich.

Feldsalat

Mindestens genauso beliebt: Feldsalat – noch milder im Geschmack und wie Babyspinat fast das ganze Jahr über zu haben.

Kopfsalat

Kopfsalat ist sehr mild und schmeckt besonders lecker in Smoothies, in denen das Obst geschmacklich hervortritt. Ein guter Einstieg für alle Neulinge!

Grünkohl

Grünkohl ist der Klassiker in Detox-Smoothies. Ihm wird eine entgiftende Wirkung nachgesagt. Außerdem soll er den Kreislauf und die Immunabwehr stärken.

Mangold

Für dunkelgrüne Smoothies ist Mangold bestens geeignet. Seine Blätter versprechen eine satte Farbe, sollten aber nur dosiert zum Einsatz gekommen. Der Grund: sein hoher Säuregehalt.

Rucola

Für alle die es etwas würziger mögen: Rucola. Am besten mit kleinen Mengen anfangen und sich mit der Zeit steigern. Auch lecker: nur einzelne Blätter für einen leicht herben Geschmack.

Rosenkohl

Von kleinen Kindern gehasst, von Smoothie-Anhängern geliebt: Rosenkohl. Anders als im gekochten Zustand überzeugt das rohe Gemüse mit einem leicht säuerlichen Geschmack.

Salatgurke

Die Salatgurke hat ein mildes Aroma ist reich an Wasser und verleiht jedem Smoothie eine gewisse Frische und Leichtigkeit. Besonders bei Einsteigern beliebt.

Wildkräuter

Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse, Sauerampfer, Bärlauch, Petersilie und Pfefferminze sind nicht nur mehr als gesund, sie verleihen deinem Smoothie auch den nötigen Pepp.



Besonders lecker, besonders gesund: Grüne Smoothies

Du magst keine grünen Smoothies? Dann versuch es mal mit Roter Bete – in Kombination mit Zitrone, Orange und Apfel ein Genuss. Auch lecker: Karotten, Paprika, Kohlrabi, Süßkartoffel, Tomate und Fenchel.

Welches Obst für Smoothies?

Ich habe ein Lieblingseis, einen Lieblingskuchen und natürlich auch einen Lieblingssmoothie – na klar! Besonders gerne mag ich die süßen Fitmacher, wenn sie nach Beeren und Joghurt schmecken. Auch lecker: Die Kombination aus Banane, Ananas und Orange. Oder eine Trilogie aus Äpfeln, Pfirsichen und Nektarinen. Oder oder oder Du merkst: Alles geht, nichts muss. Welches Obst am besten schmeckt? Hier eine kleine Übersicht:

Ananas, Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Cranberries, Blaubeere, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Himbeere, Kiwi, Limette, Mandarine, Mango, Nektarine, Orange, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet

Wie bekomme ich die richtige Konsistenz?

Mandelmilch, Kokoswasser und Co.

Obst, Gemüse und Wasser – mehr braucht es nicht, um einen Smoothie zu mixen. Mal kommen Feldsalat und Mango in deinen Mixer, mal Babyspinat und Birne – aufgefüllt mit Wasser. Oder mit Orangensaft. Oder mit Mandelmilch. Schmeckt nicht nur unwiderstehlich gut, gibt dem Ganzen auch eine herrlich cremige Konsistenz. Welche Alternativen es sonst noch gibt?

Mandelmilch

Mandelmilch ist der Klassiker in süßen Smoothies. Schmeckt leicht nussig und ergänzt sich hervorragend mit Mandelmus. [Wie du Mandelmilch selber machst, erfährst du hier.](#)

Reismilch

Reismilch schmeckt etwas süßer und hat eine wunderbar cremige Konsistenz. Perfekt für alle süßen Smoothies.

Hafermilch

Hafermilch ist die leichte Alternative zu Kuhmilch und passt hervorragend zu Frühstücksdrinks.

Orangen- und Zitronensaft

Orangensaft und Zitronensaft kommen am besten frisch gepresst in deinen Smoothie. Egal ob süße oder grüne Smoothies – ein Spritzer Vitamin C schadet nie.

Kokoswasser

Kokoswasser ist ein isotonisches Getränk. Heißt auf Deutsch: Es versorgt deinen Körper mit allerhand Nährstoffen und schmeckt besonders lecker in grünen Smoothies. Kleiner Tipp: Nach dem Sport genießen.

Wie kann ich meinen Smoothie süßen?

Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft – all das sind Möglichkeiten, um deinen Smoothie zu süßen. Auch lecker: [Erdnussbutter](#) und [Mandelmus](#) verleihen deinem Smoothie eine cremige Konsistenz und sind fast frei von Zucker. Aber nur fast! Mit jedem Teelöffel Erdnussbutter oder Honig schraubst du den Zuckergehalt in deinem Smoothie nach oben. Lieber 1-2 Datteln dazugeben, noch besser: Ganz auf ‚Zuckerzusätze‘ verzichten.

Der Smoothie 'Spickzettel' - Smoothies zubereiten ohne Rezept

Heute werfe ich alles in den Mixer, was mir unter die Finger kommt – Feldsalat, Spinat, Mango, Kokoswasser, Petersilie, Pfefferminze, ... Stop - ganz so einfach ist es nicht! Schließlich soll der Smoothie ja auch schmecken. So wird dein Smoothie zu einer unwiderstehlich leckeren Köstlichkeit.

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet



MIX DIR DEINEN GRÜNEN LIEBLINGS-Smoothie

| 3 TEILE GEMÜSE | + 2 TEILE FLÜSSIGKEIT | + 1 TEIL OBST |
|-------------------|-----------------------|---------------|
| SPINAT | MANDELMILCH | BANANE |
| GRÜNKOHLE | CASHENMILCH | BEEREN |
| MANGOLD | KOKOSNUSSMILCH | MANGO |
| BLATTKOHLE | KOKOSNUSSWASSER | ANANAS |
| ROHRSALAT | FRISCHE SÄFTE | TRAUBEN |
| ROTE BETE | GRÜNER TEE | KIWI |
| (LOWE)KAHNBLÄTTER | KEFIR | PAPAYA |
| ERDÄPPEL | WASSER | ZITRONE |
| BRUKKOLI | | PFIRSICH |
| SELEBRIE | | BIRNE |
| GURKE | | APFEL |
| KRAUTER MIT | | ACAI-BEEREN |
| RASBERRA, MIRRE | | FEIGEN |
| KORLANDER UND | | |
| PETERSILIE | | |

Nach Bedarf

| | |
|--------------------|--------------------|
| Süßstoffe | Einweife |
| MEDITERRANE DATTEN | NÜSSE |
| HONIG | NÜSSBUTTER |
| AHORN-SIRUP | MANDELMUS |
| BANANE | ERWEISSPULVER |
| STEVIA | MOLKE |
| BIOBIOBLUTENZUCKER | |
| Gesunde Öle | Extras |
| KORNSHILZ, FLACHS | CHIA-SAMEN |
| OBERE HAUFEL | INGWER |
| KOKOSNUSSBUTTER | GLUTENFREIER HAFER |
| AVOCADO | ACAI-PULVER |
| CHIA-SAMEN | KAKAO |
| NÜSSE UND SAMEN | LEINSAMEN |
| DINKEL, NÜSS- UND | ZIMT |
| SAMENBUTTER | VAHLE |

Jetzt losmischen!

springlane.de

3-2-1 - so mixt du dir deinen Smoothie ohne Rezept

1. Die Basis: **Grünes Gemüse** – nicht zu wenig und nicht zu viel. 1-2 Handvoll sind perfekt. Für Anfänger besonders lecker: Spinat.
2. **Gefrorenes Obst** statt Eiswürfel. Und zwar in Form von Bananen, Mangos, Beeren etc. Verleiht deinen Smoothie eine besonders feine Cremigkeit. Kleiner Tipp: Mit ½ Banane anfangen und langsam rantasten.
3. Nicht notwendig, aber empfehlenswert: 1 TL **Mandelmus** oder **Erdnussbutter**. Schmeckt lecker und ist mehr als gesund.
4. Obst, Gemüse und Wasser. Oder auch **Mandelmilch**, **Orangensaft**, **Kokoswasser**,... - so wie du es am liebsten magst. Auch lecker: Joghurt.
5. Mach deinen Smoothie zu einem ganz Besonderen und **verfeinere** ihn mit Limettensaft, gebackene Süßkartoffeln, Kürbispüree, Granatapfelsaft, Avocado, Kürbiskernen, Chia-Samen, Ingwer, Zimt, Kardamom, Datteln, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup,...
6. Was du für jeden Smoothie brauchst? Einen Mixer! Ob Hochleistungsmixer oder handelsüblicher Standmixer – du entscheidest, welches Gerät das richtige für dich ist.
7. Smoothie in ein Glas füllen, mit einem Strohhalm dekorieren und **genießen!**

Wie lange ist mein Smoothie haltbar? Kann ich ihn vorbereiten?

Ich komme morgens einfach nicht aus dem Bett. Das erste Mal klingelt mein Wecker um 06.40 Uhr, das zweite Mal um 06.50 Uhr und ein letztes Mal um 07.00 Uhr. Duschen, Anziehen, Zähneputzen. Zeit zum Frühstück? Habe ich nicht. Perfekt also, dass ich meinen Smoothie am Abend vorher zubereiten kann und ihn am nächsten Morgen auf meinem Weg zur Arbeit genießen darf.

Klar – frisch ist's immer am besten. Vor allem bei Obst solltest du auf einen zeitnahen Genuss achten. Wenn es

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet

trotzdem mal schnell gehen muss: Smoothie in einem geschlossenen Gefäß dunkel und kühl aufbewahren. Süße Smoothies bleiben so 12-24 Stunden frisch, grüne Smoothies sogar bis zu 3 Tage.



Obst und Gemüse tiefkühlen und am nächsten Morgen zu Smoothies pürieren.

Noch eine Alternative: Smoothie am Wochenende zubereiten. Einfach Obst und Gemüse in Gefrierbeutel geben, tiefkühlen und am nächsten Morgen zu feinen Smoothies pürieren. Wie das genau funktioniert und welche Sorten am besten schmecken, hier habe ich es getestet.

Welcher Mixer für meinen Smoothie?

Einen Smoothie-Mixer brauche ich nicht – dachte ich auch immer, bis ich mal einen Hochleistungsmixer von Blendtec ausprobiert habe. Obst und Gemüse müssen nur noch geschält und halbiert werden – den Rest erledigt der Mixer wie von selbst. Anders sieht das bei handelsüblichen Standmixern aus. Worin sich beide unterscheiden? Eine kleine Übersicht.

Darum solltest du dir einen Hochleistungsmixer zulegen

Ja, ich bin faul – zumindest wenn es um das Schnippeln von Obst und Gemüse geht. Die Lösung: Ein Hochleistungsmixer. Äpfel und Beeren verwandeln sich im Handumdrehen in wunderbar zarte Smoothies – ganz ohne Stückchen. Und so oft ich möchte. Anders als bei normalen Mixern, bleiben die Klingen des Hochleistungsmixers auch nach regelmäßiger Nutzung messerscharf. Bei täglichem Gebrauch – ein Muss. Willst du nicht nur Obst, sondern auch Kräuter und Salate pürieren, dann ist ein Hochleistungsmixer unerlässlich für

dich. Der Grund: Nur ein Mixer mit erhöhter Umdrehungszahl (ab ca. 18.000 Umdrehungen pro Minute) kann die Zellulosewände der Pflanzenzellen aufbrechen und Pflanzenfasern zuverlässig zerkleinern. Warum das wichtig ist? Weil nur so wertvolle Inhaltsstoffe freigesetzt werden können, ohne sie dabei zu zerstören. Und weil nur so der Smoothie richtig *smooth* wird – also seine sämige Konsistenz bekommt. Die bekommst du mit einem normalen Standmixer vor allem bei Grünen Smoothies mit Spinat, Salaten und Co. nur schwer hin.



Für besonders cremige Smoothies: Der Blendtec Hochleistungsstandmixer

Positiver Nebeneffekt: Neben Smoothies kannst du in deinem Highspeed-Blender auch Suppen und Eis in Sekundenschnelle zubereiten.

Das spricht für einen handelsüblichen Standmixer

Du tastest dich gerade an das Thema ‚Smoothie‘ heran – vorzugsweise in der süßen Variante? Dann ist ein handelsüblicher – und deutlich preiswerterer – Standmixer genau das Richtige für dich. Vorausgesetzt, kleine Stückchen im Smoothie sind kein Problem. Denn diese bleiben bei den preiswerten Modellen nicht aus. Sobald du deinen Standmixer regelmäßig nutzt, solltest du auf ein hochwertigeres Modell umsteigen. So hast du auch nach Jahren noch Freude daran.

Möglichkeit Nummer Drei: Mini-Standmixer

Wer sich nur ab und zu einen Smoothie gönnt, für den sind Mini-Standmixer perfekt. Großes Plus: Der transportfähige Mixbehälter. Obst und Gemüse pürieren, Deckel aufsetzen und genießen oder mitnehmen für unterwegs!

Der Smoothie Guide, der all deine Fragen beantwortet

Sind Smoothies gesund oder ungesund?

Smoothies sind gesund – immerhin stecken jede Menge Obst und Gemüse, Mandeln und Nüsse in ihnen. Alles gesunde Zutaten, von denen ich nicht genug bekommen kann. Oder etwa nicht?

Ja, es ist richtig, Smoothies sind gesund. Sie enthalten jede Menge Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Und sind reich an Ballaststoffen. Aber Smoothies können sich im Handumdrehen zu kleinen Zuckerbomben entwickeln. Je nachdem für welches Obst du dich entscheidest, kommt so ein Smoothie mit 100 ml schon mal mit einem Zuckergehalt von 12 Gramm aus. Noch ungesunder wird es, wenn du deinen Smoothie zusätzlich süßt. Zum Vergleich: 100 ml Cola enthalten 10,7 Gramm.

Aber sind Smoothies ein Ersatz für frisches Obst? Um ehrlich zu sein – nein! Beim Apfel sitzen viele Vitamine und Mineralien unter der Schale. Ähnlich sieht es bei Birne, Nektarine und Pfirsich aus. Auch andere Obstsorten verlieren beim Pürieren wichtige Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe.

Ein kleines bisschen anders sieht es bei grünen Smoothies aus. Sie sind besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Was dem Pflanzengrün geschuldet ist – also Salaten, Spinat, Kohlgemüse, Blättern oder Wildkräutern. Anders als im gekochten Zustand verliert das Gemüse beim Mixen seine Vitalstoffe nicht.

Egal ob Obst oder Gemüse - Smoothies sind eine super Alternative, wenn du gerade kein frisches Obst und Gemüse zur Hand hast, ersetzen aber nicht die fünf täglichen Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Kann ich mit Smoothies abnehmen?

Schlank und schön durch Smoothies – Hollywoodschönheiten wie Heidi Klum und Jennifer Aniston schwören darauf. Nicht auf Birne und Beere, sondern auf Spinat, Gurke und Feldsalat, auf grüne Smoothies eben. Aber was ist dran am Abnehmwunder Smoothie?

Es ist richtig: Grüne Smoothies helfen beim Abnehmen – vorausgesetzt du treibst fleißig Sport und achtest auf deine Ernährung. Am besten ist es, wenn du eine Hauptmahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt. So

sparst du jede Menge Kalorien ein und hilfst deinem Körper beim Abnehmen. Dein Stoffwechsel wird angeregt, der Blutzuckerspiegel bleibt konstant und Heißhungerattacken bleiben aus. Positiver Nebeneffekt: Vitamin C tut nicht nur der Abwehr gut, es heizt auch der Fettverbrennung ein. Die gleiche Wirkung haben Chili, Zimt und Co.



Smoothie mit Brokkoli, grünem Tee und Zimt

Anders sieht es bei Smoothies mit Obst aus. Die süßen Drinks verwandeln sich schnell in kleine Desserts und schlagen mit einem hohen Kaloriengehalt mächtig zu Buche. Vor allem dann, wenn du deinen Smoothie als Snack zwischendurch genießt.

Merke: Von einem Smoothie allein nimmst du nicht ab. Es ist das Gesamtpaket, das stimmen muss, wenn du ein paar Kilo verlieren möchtest. Und dazu gehören neben grünen Smoothies auch Sport und eine gesunde Ernährung. Auf der Suche nach gesunden Rezepten? Brokkoli mit Cranberries und Blumenkohl mit Avocado sind nahezu frei von Kohlenhydraten und schmecken unwiderstehlich gut.

5 Ideen für Smoothies mit Obst und Gemüse

Smoothies schön und gut. Besonders lecker werden die süßen Säfte, wenn du sie mit Nüssen, Mandeln und frischen Früchten toppst. Ich liebe die farbenfrohen Schüsseln! Hier zeige ich dir, wie du Smoothie Bowls aus nur 4 Zutaten zubereitest und warum du (jetzt) sofort den Löffel zücken solltest.